B"H

# ГОЛОС ИЗРАИЛЯ

ФЕВРАЛЬ 2010 - ШВАТ/АДАР 5770 - VOL. 12 NO. 2

Да живет наш Ребе-Б-г, наш Учитель, Король Мошиах вечно!

888-460-8269 Fax:414-332-3235
email:rabbiam@gmail.com

Please, have respect for this paper – it contains holy words.
Пожалуйста, относитесь к этому изданию с уважением – оно содержит святые слова

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

## КАК ОТРЕАГИРУЕТ МИР?

Р. ШЛОЙМО СЕСКУТОВ

Сегодня положение дел таково, что многие из тех, кто так горячо обсуждает вопросы: "А на самом ли деле мы понимаем Ребе правильно, когда Он говорит, что Ребе и есть Всевышний?","А если Ребе - это сам Б-г,- не должны ли мы промолчать и не распространяться на данную тему?" - спорят не по существу того, что говорит Тора. Главная их проблема в том, что понимание слов Торы буквально кажется им кощунственным и диким. Быть может, все дело в том, что люди боятся общественного мнения? Их можно понять - это происходит всегда, когда мыслят стереотипами. Ведь так проще и удобнее жить. Для чего вообще менять что-либо в своём сознании? Можно вполне существовать и без этого. Предположим могло быть так, если бы речь шла о времени нашего изгнания, когда мир не был готов к переменам. Но сейчас, когда Ребе-Всевышний провозглашает о действительно наступивших днях Мошиаха и дает нам прямое указание "открыть глаза", чтобы увидеть Освобождение, какие же могут

(→ → → → стр. 3)







PRESORT STD U.S. POSTAGE PAID MILWAUKEE, WI PERMIT 1396

Synagogue For Russsian Jews
3213 North Oakland Avenue - Milwaukee, WI 53211
Vol. 12 No.2

Address Service Requested

## ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Продукты, которые откроют людям глаза

Старый анекдот рассказывает о двух приятелях, один из которых спросил другого: "Так ли полезна для глаз морковка?" "Конечно! - уверенно ответил второй, подумай сам, - все зайцы едят морковку. А ты когда-нибудь видел зайца в очках?". Этот аргумент в пользу морковки достаточно весом, однако и помимо морковки существуют другие продукты, способные "открыть" людям глаза.

Это продукты, содержащие лютеин – каротиноид, который обладает свойствами, позволяющими ему, при регулярном приеме, сохранить остроту зрения человека, расширить поле зрения, защитить глаза от негативного воздействия бликов и ультрафиолетовых лучей, помочь сберечь дальность видения и его контрастность. Также лютеин предотвращает офтальмологические заболевания, развивающиеся с возрастом у большин-

(→ → → → стр. 2)

# ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр.1)

ства людей, в той или иной степени.

Исследования показали, что постоянное потребление продуктов, богатых лютеином, на протяжении шести месяцев, улучшает зрение даже у людей, страдающих неизлечимыми офтальмологическими болезнями. Причем, влияние лютеина на человека не зависит от пола или возраста.

А продуктами, содержащими лютеин, являются, прежде всего, шпинат и кукуруза, а также фисташки, тыква, оливки, бобы, зеленый горошек. Но при этом необходимо знать, что человеческий организм наилучшим образом усваивает лютеин, содержащийся в овощах, зелени, бобах и орехах, в сочетании с растительными жирами.

Поэтому очень полезно ежедневно приготовлять салаты, в которых будут содержаться, как вышеупомянутые продукты, так и сметана, оливковое или подсолнечное масло, и так далее.

Салат, полезный для глаз, можно приготовить, например, из шпината, кукурузы, фисташек и зеленого горошка, заправив его оливковым маслом или же сметаной. В первом случае, для вкуса, можно добавить чайную ложку лимонного сока. Такой салат полезно есть, по меньшей мере, два раза в неделю.



**Кокосовое молоко укрепит сердце и кожу**

Кокосовое молоко получают из мякоти зрелого кокоса. Для этого, мякоть кокоса натирается на терке, а затем выжимается через марлю. Густота кокосового молока зависит от количества отжимов мякоти – их может быть два или три. Молоком жидкость, получаемая из мякоти, называется из-за молочно-белого цвета и сладкого вкуса, чем-то схожего с настоящим молоком.

Кокосовое молоко очень богато белком, растительными жирами и маслом. Также в нем содержатся витамин С, и витамины группы В, а еще такие вещества, как железо и магний. Кокосовое молоко не только вкусно, но и очень полезно. Так, его используют для лечения авитаминоза и хронической усталости.

Кроме того, в кокосовом молоке сравнительно мало калорий, так что оно может явиться заменой сливкам. А еще, благодаря своему растительному происхождению, это молоко отлично подходит вегетарианцам.

Если регулярно потреблять кокосовое молоко, можно существенно уменьшить риск многих сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, сердечной недостаточности. Также кокосовое молоко используется при лечении различных урологических заболеваний, и способствует нормальному функционированию мозга. Рекомендовано кокосовое молоко и при лечении нервных расстройств.

Можно использовать кокосовое молоко не только ради сохранения собственного здоровья, но и чтобы улучшить свою внешность. Так, к лучшему изменятся, станут крепче и пышнее, волосы, если их регулярно ополаскивать кокосовым молоком. Это молоко может использоваться и в качестве увлажняющего вещества для кожи, причем, как лица, так и всего тела.

Кокосовое молоко не просто увлажнит кожу, но еще и предотвратить ее дальнейшее высыхание, напитает ее необходимыми витаминами, сделает мягкой и нежной на ощупь. А любителям загара рекомендуется наносить это молоко на кожу перед тем, как открыть свое тело для лучей солнца – и загар будет ровнее, и кожа будет больше защищена.

**www.israelinfo.ru**

**Published Monthly By:**
Synagogue For Russian Jews Inc.
3213. North Oakland Avenue,
Milwaukee, WI 53211
414-961-0234 Fax: 414-332-3235



# ГОЛОС РЕДАКЦИИ

**КАЮЩИЙСЯ РАЗБОЙНИК**

*"..К утру беглецы добрались до большого города. Вдруг ШЛО увидел небольшую змейку, что притаилась возле городских стен.*

*- Возьми ее и посади в мой пустой кувшин, что я использовал для питья в пути, - приказал цадик главарю разбойников. - Это будет твое первое задание, которое поможет раскаяться: всякий раз, когда ты соберешься попить, либо поесть - накорми и напои сперва эту змейку. Лишь затем ты можешь поесть сам...*

*- А что следующее?..*

**Продолжение читайте на странице: 4.**

**ПОЧЕМУ НЕ С НАМИ?**

*"..Среди аудитории был простой еврей, даже не умевший как следует читать на святом языке и молиться. Тем не менее, это был человек Б-гобоязненный, который работал от зари до зари не покладая рук — чтобы обеспечить свою семью. Каждый день он выезжал на поле на своей телеге и копал ямы, добывая глину. Вечером он возвращался домой, в город, и продавал глину за несколько монет. Так он едва сводил концы с концами.*

*Когда этот еврей услышал объяснение раввина, оно произвело на него глубокое впечатление. Он воспринял слова мудреца буквально и немедленно решил воплотить их на практике. Зачем ему работать как вол, когда вместо этого можно читать Псалмы? Он решил остаться дома, учить Тору и ждать, пока Всевышний не пошлет ему денег..."*

**Продолжение читайте на странице: 10.**

ПИСЬМА РЕБЕ-ВСЕВЫШНЕГО

# БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ...

**Мир и благословение!**

**Вовремя получены его письмо и его брошюра, и мне приятно было прочесть, что он вернулся домой невредимым (с войны на Синае, Суэцкий канал, 1956-1957-й год). И, поскольку сейчас мы отмечали праздник Пурим, память о котором не исчезнет и в дни Пурима случилось "И перевернулся он в праздник, когда евреи подчинили себе их врагов", то пусть будет так, чтобы это осуществилось также и в наши дни, ведь "Аманы" не перевелись и сейчас.**

**Продолжая об идее Пурима, и в связи с тем, что он написал, когда поднимаясь на ту гору (о которой говорят, что это гора Синай) он не ощутил, что это та самая гора. Несомненно, излишне подчеркивать, что вся важность горы Синай состоит в том, что мы получили Торы на Синае; эта важность требует того, чтобы евреи выполняли Тору как следует (так как это Тора жизни, то есть указание для повседневной жизни, и Тора мира, то есть вечная), обязанность каждого еврея во всех местах мира и во все времена; за счет Нее мы становимся народом вечным.**

**И в соответствии с Учением хасидизма, одной из основой которого является признание того, что каждый еврей внутри своей души связан крепкими узами с Торой, Торой жизни, и ее заповедями, даже если внешне он совершает неподобающие ему вещи. Посему путь хасидизма таков, чтобы приблизить каждого еврея через любовь к ближнему, и вернуть его к Торе с Синая. И здесь нельзя сказать, что происходит какое-либо давление на его разум и истинное и глубокое желание, но только лишь снятие покрывающей оболочки, которая скрывает внутренную суть души. И это является секретом достижения удачи в работе по приближению сыновей Израиля к их Небесному Отцу, и путем людей "ХаБаДа", которые действуют мирными способами и ради любви, но без скрытия истины, какова есть Тора с Синая. Подчеркиваю, что понимание разумом и ощущение сердцем должно опуститься из области мыслей и чувств в область конкретных действий, ведь в этом смысл создания человека. И уже обещано нам, что "никто не останется в стороне", в конце концов каждый из нас вернется к источнику своего происхождения, который находится в каждом и каждой, в глубине его души.**

**Зная, насколько его интересуют темы, касающиеся души, я думаю, что он не ослаб духом и не испугался тех вопросов, которые задают материалисты по темам, которых я коснулся выше.**

**И это указание дней Пурима, события которого начались с того, что "перевернулся он и мы подчинили своих врагов", чтобы Пурим стал "собранием всех евреев" для того, чтобы связать себя с Б-гом через веру в Него, и следование Его путям...** /"Святые послания", т.14, стр. 495-496./

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

# КАК ОТРЕАГИРУЕТ МИР?

(← ← ← ← стр.1)

быть причины жить стереотипами?! "Открыть глаза" возможно, но только при условии, если мы готовы безоговорочно поверить в абсолютную правоту Ребе-Всевышнего! В 1987-м году в одном из своих выступлений Ребе, в частности, сказал:

**"...На первый взгляд, кто-нибудь может взять и заявить: эти высказывания — "дикость". Что во все времена, во всех поколениях до нашего такое не говорили. И с чего вдруг говорят подобное? Как отреагируют в мире, услышав подобные речи?** Но, в первую очередь надо знать, **что нечего опасаться мира, что скажут.., поскольку, с точки зрения истинной Торы, такова истина, — и надо открыто это провозглашать! И более того, сегодня положение дел таково, что в мире готовы это принять, надо лишь прийти и открыто это высказать.**

**И, как говорилось, мир находится в таком положении, что готов воспринять эти вещи, и надо лишь высказать это словами, исходящими из сердца. Тогда эти слова произведут воздействие, и так, что оно осуществится мягким и мирным путем, без необходимости устранять какое-бы то ни было сопротивление (и тем более без необходимости "вести войну") — как это видели воочию все те, кто занимался этим..."**("Исваайдус", 5747-й (1987-й) г., т.2, стр.209).

Но ведь мы все разные. И, может быть, далеко не каждому под силу изменить собственные взгляды, тем более что у многих из нас они вроде бы основаны на словах Торы. А раз так, может, не стоит и пытаться менять свое мировоззрение? Однако Ребе-Всевышний постоянно подчеркивает, что мы можем, и более того, - должны меняться:

**"С одной стороны, от нас требуется быть выше ограничений, то есть жаждать, стремиться и пробуждаться к жизни в дни Мошиаха, и в этом состоит абсолютная полнота наших деяний и служения в течение шести тысяч лет существования мира.**

**С другой стороны, от нас требуется заниматься идеями служения со всей тщательностью и со всеми деталями - в абсолютно строгом ограничении, как это предписывает "Шульхан Орух"** ("Исваайдус", 5747-й (1987-й) г., т.2, стр.210).

"Хорошо,- скажут многие, - предположим, мы готовы изменить свое представление о нынешнем времени. Готовы отбросить стереотипы и поверить в то, что уже сейчас живем во времена Освобождения (даже готовы поверить в то, что Ребе есть Мошиах!) Но то, что в наше время Ребе раскрывается как сам Б-г - это просто какая-то дикость!" О провозглашении "дикостей" нам только что объяснил Ребе. Теперь неплохо было бы разобраться в деталях, в сути вопроса. Но, к сожалению, желающих это выяснить очень мало. Вот поспорить - пожалуйста, а разобраться - нет!

И все-таки давайте попытаемся понять данную идею, для чего возжелал Б-г раскрыться в материальном теле и как такое возможно, что Ребе это есть и Мошиах, и сам Всевышний?

Известно положение, которое формулирует в книге "Ликутей Аморим" первый Любавичский Ребе - Алтер Ребе, что: **"Возжелал Б-г, чтобы было у него жилище в нижнем мире"** ("Мидраш Танхума", глава "Носей", 7:1). И в этом цель сотворения мира! Хасидизм обьясняет, что "желание" Б-га поселиться в этом мире выше нашего понимания. А вот то, как Всевышний пожелал поселиться, нам объяснил Ребе: как человек в своем собственном доме, во всей своей сущности. То есть Б-г в будущем раскрывается нам без ограничений! И более того, во время Освобождения Всевышний сам становится Мошиахом! О том, что Мошиаха называют Б-гом, мы можем прочитать у пророков и в Талмуде. Вот как говорит об этом Ребе-Всевышний:

**"В трактате "Бава Басра" дается намек на истинное и полное Освобождение, совершаемое Мошиахом, нашим праведником... И надо отметить, что там ("Бава Басра", 75:2) объясняется, что Мошиах называется Б-гом, Благословен Он. Как написано ("Ирмеяу", 23:6): "И это имя, которым будут называть его- Б-г, Наш Праведник". И (говорит нам) "Зоар" (часть 2-я, 38:1): "Кто лицо господина Б-га - это Раби Шимон бар Йохай". И в чем здесь новость** (в отношении этого праведника в отличие от других)**? В том, что у Раби Шимона проявлялся отблеск от света Мошиаха"** ("Исваайдус", 5752-й (1992-й) г., т.2, стр.277, прим. 81)."

То есть, если мы согласимся, что Ребе - Мошиах, значит Его имя - Б-г! И Он привел наше поколение к Освобождению. И сейчас каждый из нас сможет увидеть все это! Но почему же мы не видим, даже "открыв глаза"?

**"А ответ таков - что из-за простоты вещи не обращают на нее внимания. Ведь не обращаем мы внимания на повседневную обыденность, например, что солнце освещает землю и живущих на ней, несмотря на то, что все видят это солнце. И мы не реагируем, но каждый получает свет и тепло от солнца, когда "выходит человек трудиться до вечера"! И подобно тому мы не обращаем внимания на то, как функционируют органы нашего тела, причем настолько, что здоровый человек их не чувствует. Напротив, если он чувствует органы, это признак того, что он нездоров. И, наподобие этого, в нашем случае, так как эта вещь очень проста (наступившее Освобождение) - то не обращают на нее внимания"** ("Исваайдус", 5747-й (1987-й) г., т.2, стр.209).

# ХАСИДСКАЯ ДУША



## РАЗБОЙНИК, КОТОРЫЙ РАСКАЯЛСЯ

Эта история приключилась почти 400 лет назад с известным цадиком, раввином Йешаяу аЛеви Гуревичем. Он был известен своей книгой "Шней Лухот аБрис". Его часто так и называли "ШЛО" (с по первым буквам названия этой книги). Мы так же для краткости будем использовать данное имя (с ударением на последнем слоге).

Однажды ШЛО отправился в другой город. Путь был не близкий, и в какой-то момент времени он решил сойти с дороги и найти место, где можно немного отдохнуть. Уже смеркалось и после небольшого отдыха ШЛО стал искать тропинку, которая бы вела обратно к большой дороге. Но случилось то, что частенько происходит в такой ситуации - поиски тропинки оказались безуспешными и цадик понял, что заблудился.

Но затем он осмотрелся и ему показалось, что где-то вдали мерцает огонек, тогда ШЛО решил идти в ту сторону, надеясь на помощь. И действительно, в конце концов он увидел деревянную хижину, в окнах которой горел свет. Цадик постучал в дверь и вошел. Только внутри хижины он осознал, в какой опасной ситуации оказался. Шайка разбойников окружила ШЛО, а их главарь подошел к нему и произнес..." Шолом Алейхем, мой учитель". Цадик был поражен:

- Каким образом я твой учитель?

- А вы меня не помните, я же Реувен, вы учили меня в ешиве уму разуму...

- Постой, но как ты докатился...

- Понимаете, раби, я старался вести праведную жизнь, но однажды споткнулся и совершил грех - не проявил уважения к родителям. Затем раз за разом другие грехи "сваливались" на мою голову, пока я не стал полным грешником и встал на путь разбоя и убийства...

- Так что же вы намерены сделать со мной?

- Мне очень жаль раби, но мы, разбойники, дали клятву, что каждый, кто нам попался не уходит живым. Мне очень жаль.

- Тогда дайте мне время до утра, исповедаться Б-гу в последний раз.

- Будь по-вашему!

Ночью, когда все разбойники уже спали, главарь открыл дверь комнаты, где был заперт ШЛО и сообщил свой план:

- Мы можем сбежать, и я помогу вам но при одном условии...

- Какое условие?

- Вы мне укажете пути раскаяния, ибо мне уже надоело эта жестокая доля, - грабить и убивать...

- Хорошо, я смогу тебе помочь с этим...

...К утру беглецы добрались до большого города. Вдруг ШЛО увидел небольшую змейку, что притаилась возле городских стен.

- Возьми ее и посади в мой пустой кувшин, что я использовал для питья в пути, - приказал цадик главарю разбойников. - Это будет твое первое задание, которое поможет раскаяться: всякий раз, когда ты соберешься попить, либо поесть - накорми и напои сперва эту змейку. Лишь затем ты можешь поесть сам...

- А что следующее?

- В том месте, где ты побываешь днем, никогда не останавливайся на ночлег. Переночуй в другом месте, но никогда не заходи в него днем. Эти два пути приведут тебя к раскаянию...

ШЛО пошел своей дорогой, а главарь направился в противоположную сторону...

Прошло несколько лет, и цадик покинул этот мир. Бывший же разбойник ходил по миру и с точностью выполнял все предписания, данные ему ШЛО. Змея в бутылке становилась все больше. Иногда, когда он кормил ее, змея выползала из бутылки, обвивалась вокруг шеи главаря, и ему казалось, что еще чуть-чуть, и он будет задушен до смерти. Но змея уползала обратно в бутылку...

Однажды он добрался до небольшого местечка, куда еще ни разу не ступала его нога. Время было полуночное, и все жители уже давно спали. Но где же искать ночлег? Что делать? Обойдя все дома и дойдя до окраины, он увидел покосившийся, полуразрушенный домик без крыши. Делать нечего, надо же где-то переночевать. Он присел на остатки печи, и стал читать Псалмы...

Внезапно он услушал скрип колес, выглянув за порог главарь увидел, как чья-то подвода подъехала к одному из соседних домов. В ней было двое мужчин, которые занесли в дом тело покойника, завернутое в белое покрывало. Им открыл хозяин дома (по всей видимости он был одинок). Мужчины стали о чем-то договариваться, и краем уха бывший разбойник услышал, что приехавшие хотят похоронить покойную, и им срочно нужно пойти к "хевра кадиша", чтобы совершить обряд по закону. Один из мужчин остался охранять мертвую, а другой вместе с хозяином дома отправился к "хевра кадиша".

Главарю стало любопытно, и он подкрался к окну дома, и взору его предстала жуткая картина - он увидел, что мужчина, оставшийся охранять мертвую собрался над ней надругаться. Главарь не мог смотреть на столь жуткое зрелище, он схватил тяжелое полено, вбежал в дом и со всей силы ударил мужчину по голове. Тот замертво упал. Но вот кувшин, где сидела змея, разбойник выронил в процессе всего действия. Кувшин упал на пол и разбился, змея выползла из него, обвилась вокруг шеи главаря и задушила его.

И когда пришла "хевра кадиша" в этот дом, то они ничего не могли понять - вместо одного покойника сразу три тела...

Лишь спустя несколько лет, ШЛО явился к своему сыну во сне и просил рассказать эту историю, что раскаяние разбойника принято, и он прощен за все свои грехи, и что та змея, что он носил в кувшине была самим Ангелом смерти...

Трагический, но счастливый конец...

**р.Шлоймо Сескутов**

"...Не будь этих моральных принципов и ценностей, цивилизация вернулась бы к состоянию хаоса" (из резолюции конгресса США)

1. Запрещение идолопоклонства
2. Запрет проклинать Творца.
3. Запрещение кровопролития.
4. Запрещение воровства.
5. Запрещение прелюбодеяния.
6. Запрет есть органы животных, пока они еще живы.
7. Назначение судей.

**7 ЗАПОВЕДЕЙ ПОТОМКОВ НОЯ**

**(Заповеди народов мира, данные Ребе-Всевышним на горе Синай через Моисея)**

# ЗА МИНУТУ ДО ОПЕРАЦИИ

...Сегодня, когда его маленькому сыну исполнилось четыре года, Йеуда Амит из Эльада смотрит на него и не перестает благодарить Всевышнего за чудо, которое произошло в ночь перед его рождением.

Четыре года назад Йеуда, офицер израильской армии, и его жена Маргалит столкнулись с большими проблемами в жизни, когда беременной жене пришлось проходить серию сложных лечебных процедур. Но тогда они и получили поддержку от Ребе-Всевышнего, написав ему посредством "Святых посланий". Йеуда встретил р. Авишая Ипергуна, своего бывшего сослуживца, а ныне главу хабадской йешивы в Кфар-Сабе. Именно Авишай смог привлечь Йеуду к хасидизму "Хабада". Благодаря ему Йеуда начал проводить в армии кампании Ребе — тфиллин, уроки Торы, кашрут. Он вспоминает, что чувствовал себя тайным посланцем, хотя внешне ничем не напоминал хасида...

Вернемся к событиям той ночи. Йеуда с женой, которая была на седьмом месяце, поехали в лечебный центр. Им казалось, что ситуация осложнилась. Особенно это стало ясно, когда врачи начали готовить Маргалит к преждевременным родам. Йеуда не потерял голову, позвонил Авишаю и коротко, по-военному ввел его в курс дела и попросил совета. "Тебе нечего беспокоиться, — тут же последовал ответ друга. — Я прямо сейчас напишу Ребе и ты увидишь, как все изменится к лучшему". Он спросил имя жены и ее матери и повесил трубку. Йеуда заразился его верой и почувствовал, что вновь обрел уверенность.

Авишай позвонил ему через несколько минут и не сдерживаясь закричал: "Первое — Ребе дал вам благословение на легкие роды, второе — у вас будет мальчик, а третье — когда будете делать ему первую стрижку в три года, то Ребе советует сделать это на горе Мерон, возле могилы РаШБИ".

"О чем ты говоришь? — закричал в ответ Йеуда. — Я рассказываю тебе, что жена идет на операцию, а ты мне о поездке через три года?! В любом случае, спасибо тебе за помощь..."

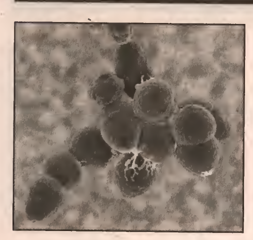
Йеуда подошел к лежащей на кровати жене, возле которой суетились врачи, готовя ее к операции и твердо сказал ей, что все будет в порядке. Сразу после этого врачи начали ввозить ее в операционную и главный врач начал производить последние проверки. "Вам не нужно делать операцию, — вдруг заявил он. — Отправьте ее в родильную палату..."

Не прошло и часа, как он вышел и сообщил Йеуде о... рождении сына в добрый час. Так как он родился недоношенным, обрезание было сделано ему через два месяца. За это время счастливые родители успели обдумать, какое имя дать ребенку. Благодаря чудесам, которое произошло с ними, Йеуда решил назвать сына Менахем-Мендел, в честь Ребе-Всевышнего.

Сегодня мальчик ходит в хабадский садик, хотя, семья не является хасидами "Хабада". Но то, что первую стрижку сделали на горе Мерон, надеюсь понятно всем?..

**по материалам: www.moshiach.ru**

# ПО САМЫЕ ГЛАНДЫ



**АЛЕКС ВОЛГИН**

Ангина заболевание весьма интересное и не совсем обычное. С одной стороны: ангина присутствует во всех медицинских справочниках, многие ею переболели, многие знают, что если "гланды опухли и глотать больно" С это она самая. С другой стороны, в международной классификации болезней (МКБ-10) ангины нет. Парадокс? Ничуть.

Дело в том, что ангин много. Точнее, очень много. Пару десятков разновидностей можно насчитать, не сходя с места. Общая черта, которая их всех объединяет локализация процесса в особых образованиях лимфатической системы, называемых миндалинами.

Сделаем небольшое отступление, чтобы поподробнее разобраться: что такое миндалины, и зачем они нам нужны.

### Система защиты

Иммунитет, то есть защитная система нашего организма, понятие очень растяжимое. Он представлен и клетками, и тканями, и даже некоторыми специализированными органами. Ткань, которая нашпигована защитным и клетками, называется лимфоидной. В организме есть несколько мест ее сосредоточения. Глотка одно из них.

Максимальное количество чужеродного материала приходит в наш организм через нос и рот тут и воздух, и вода, и пища, и много чего еще нестерильного. Наиболее агрессивных врагов лучше обезвреживать на дальних подступах, не пропуская их внутрь. Именно этой цели служит целое кольцо специальных образований в глотке, называемых миндалинами.

Миндалина по сути "открытый" лимфатический узел. На соединительнотканной основе покоится передовой отряд защитников организма в виде той самой лимфоидной ткани. Миндалин много: пара нёбных, язычная (на корне языка), глоточная (задняя стенка глотки), пара трубных миндалин (у входов в слуховые трубы на задней стенке глотки). Всё это созвездие именуется кольцом Пирогова-Вальдейера.

Нас, в первую очередь, интересуют нёбные миндалины, иногда именующиеся в просторечии "гландами". Территориально они ограничены нёбными дужками складками слизистой оболочки, которые идут от корня языка к мягкому нёбу (отсюда и название). Эти миндалины самые крупные, именно на их территории и разыгрывается драма под названием "ангина".

Кстати, миндалина по латыни звучит как tonsila, поэтому её воспаление будет именоваться "тонзиллитом". Вот под именем острого тонзиллита и обитает наша ангина в МКБ-10.

### Непрошенные гости

Суть острого тонзиллита проста: развитие воспалительной реакции в ответ на попадание на миндалины болезнетворных микроорганизмов. Это могут быть бактерии, вирусы, грибки, соответственно, ангина будет бактериальной, вирусной или грибковой.

Есть еще разновидности ангины при злокачественных заболеваниях крови, но в такие дебри мы не полезем, остановимся на инфекционном процессе.

Восприимчивость к ангине у людей примерно 10-15 процентов. Причем больше всего подвержена риску заболевания молодежь (до 30-ти лет). Это связано с возрастными особенностями функционирования иммунной системы.

Итак, среди бактерий наиболее "популярными" возбудителями ангины являются стрептококки. Примерно 80-90 % острых тонзиллитов имеют стрептококковую природу. Реже причиной заболевания могут быть стафилококки или пневмококки. Еще реже в роли возбудителя могут выступать спирохеты, и тогда развивается достаточно тяжелая ангина Симановского-Плаута-Венсана.

Самое интересное, что ангина может передаваться не только традиционным воздушно-капельным путем, но и через пищу, ведь то же молоко или картофельное пюре идеальная среда для размножения стафило, или стрептококков.

В дальнейшем, когда будем говорить об ангине, мы будем иметь в виду стрептококковый острый тонзиллит, ибо он самый часто встречающийся.

### Конфликт интересов

Задача стрептококка проникнуть в человеческий организм и поживиться там чем-нибудь вкусненьким. Задача иммунной системы не пропустить нахала в святая святых и выдворить его с минимальными потерями. Возникает воспаление то есть местная реакция на внедрение возбудителя.

Воспаление миндалин проявляется прежде всего в их покраснении (приток крови) и увеличении (отёк). Это та самая картина, которую можно увидеть, открыв рот перед зеркалом и самому себе сказав "А-а-а-а-а-а". Степень увеличения миндалин может быть разной при минимальной они даже не выглядывают из-за нёбных дужек, а при максимальной выбираются в полость рта и практически соприкасаются друг с другом. Из-за воспаления в миндалинах мы имеем основной симптом ангины боль в горле при глотании, а иногда и вообще невозможность проглотить что-нибудь, даже слюну.

Кстати, для ангины не характерны насморк, кашель или "севший" голос. Данные симптомы будут скорее говорить об ОРВИ или аллергическом характере заболевания.

Следующий рубеж обороны регионарный. При ангине он проявляется увеличением и болезненностью угло-челюстных лимфатических узлов. Их можно прощупать в районе угла нижней челюсти округлые образования размером с горошину или ядро фундука.

Последний рубеж организменный. Реакция на вторжение стрептококка высокая температура (до 39С), озноб, боли в мышцах, недомогание, слабость, подташнивание, а также прочие признаки общей интоксикации, которые завершают клиническую картину ангины.

### Три стадии

Ангина процесс стадийный. И если ей не препятствовать, она обычно проходит через все свои стадии-разновидности.

Начинается всё с катаральной ангины. Незначительно увеличенные и покрасневшие миндалины, небольшой подъем температуры, незначительно выраженная боль при глотании. Редкая ангина задерживается на этой стадии, к тому же, и сами пациенты не всегда придают этим симптомам должное значение.

Фолликулярная ангина наиболее часто встречающаяся её форма. Название связано с появлением на поверхности миндалин точек скопления гноя, так называемых фолликулов. Вот тут уже мы имеем полную развернутую картину ангины, включая высокую температуру и прочие заметные симптомы.

Если не вмешаться, процесс пойдет дальше, и гной начнет заполнять складки миндалин лакуны. Ангина перейдет в лакунарную стадию.

Флегмонозная ангина встречается чрезвычайно редко, и означает она фактически гнойное расплавление миндалин, переход воспаления на окружающие ткани, температуру до 41С, что вообще-то плохо совместимо с жизнью.

### Лечение

Лечить ангину должен врач. Самолечение в данном случае не только недопустимо, но и опасно, о чем чуть позже. Диагноз должен обязательно подтверждаться бактериологическим исследованием (мазок из носа и глотки). Дело в том, что сходную картину могут давать куда более опасные инфекции, например, дифтерия.

Современная медицина располагает всем необходимым для успешного избавления человека от ангины. Основное лечение антибиотики, которые также подбираются с учетом чувствительности микрофлоры (еще один бактериологический анализ).

Необходимо строго соблюдать все предписания врача и ни в коем случае самостоятельно не сокращать курс антибиотиков. В противном случае можно вы-

(→ → → → стр.7 )

# АДЕНОИДЫ: УДАЛЯТЬ ИЛИ НЕТ?

Для большинства из нас шмыгающий нос уже давно стал полноправным синонимом детства. Каждый родитель знает, как сложно уберечь малыша от промокших ног, сквозняков, простуд, — проще купить капли "на все случаи жизни", которые помогут вылечить насморк за семь дней. Также известно, что, если его не лечить, он пройдет за неделю... Шутка. Несправедливая шутка. Ведь если вовремя не уследить за этим, можно однажды столкнуться с еще одной "болезнью детства", методов лечения которой (кроме оперативного) современная медицина не знает — аденоиды.

Замученный, уставший ребенок, дышащий тяжело и ртом; замученные и усталые родители, поставленные перед безальтернативным выбором. "Удалять, — рекомендуют врачи родителям, — другого выхода нет".

Но выход всегда есть. Какой? О том, как вылечить аденоиды и избежать ненужной операции рассказывает главный врач клиники им.Бутейко Андрей Евгеньевич Новожилов:

"Причины, по которым разрастаются детские аденоиды, медицине до конца не известны. Они представляют собой образование лимфоидной ткани, составляющей основу носоглоточной миндалины. Наиболее часто применяющийся способ устранения аденоидов — операция, которая является колоссальной травмой для ребенка. Воспоминания о ней он проносит через всю свою жизнь.

Физиолог Константин Павлович Бутейко еще в 60-х годах прошлого столетия, путем сложных исследований и многочисленных опытов по изучению гипервентиляционного синдрома у пациентов, обратил внимание, что аденоиды возникают у ребенка как одна из самых первых в его жизни серьезных защитных реакций организма, направленная на устранение хронической гипервентиляции легких. Фактически появление аденоидов является попыткой организма перекрыть часть воздухоносных путей, а активность разрастания аденоидов подчиняется содержанию углекислого газа в воздухе легких. Если содержание углекислого газа падает, уменьшается кислородное снабжение организма в целом. Наступает кислородное голодание. А это чревато развитием различных заболеваний. Иммунная система начинает помогать организму, начинает защищать ребенка. У детей начинается разрастание лимфоидной ткани, появляются аденоиды.

Аденоиды – это ответная реакция организма на гипервентиляцию легких. Родителям необходимо знать о том, что такое гипервентиляция и четко понимать — какое негативное воздействие на организм она оказывает.

Определить причину возникновения гипервентиляции в том или ином случае невозможно. Причиной может быть все: и наследственность, и ситуация в семье, и нервные срывы, и другие факторы. Зачастую родители сами сеют вокруг себя обстановку гипервентиляции: у них такой образ жизни, манера общения, характер питания, что они постоянно наращивают легочную вентиляцию.

Поступление кислорода в организм зависит не от того, сколько воздуха пройдет через легкие, а от того, сколько углекислого газа есть в организме. Если наступает дефицит $CO_2$ в организме в результате гипервентиляции, организм не может использовать тот кислород, который находится в крови. Получается ситуация, когда кровь до предела насыщена кислородом, а сам организм страдает от кислородного голода. Данный эффект, ошибочный с точки зрения простого обывательского восприятия — то есть, "раз я глубоко дышу, значит, больше кислорода я получаю" — а на самом деле все с точностью наоборот, называется эффектом Вериго-Бора.

Глобальная задача любых манипуляций, которые наши врачи совершают с дыханием по методу Бутейко, сводится к одному – привести в соответствие общую легочную вентиляцию и активность обмена веществ. Это гарантирует высокий иммунитет и выживаемость организма. Поскольку состояние обмена веществ во многом зависит от содержания $CO_2$ в организме, то большинство защитных реакций направлено именно на поддержание $CO_2$ в пределах нормы.

Опасность удаления аденоидов состоит в том, что мы устраняем защитную реакцию организма. Утратив ее, он начинает защищаться каким-то иным методом – возникают все новые и новые болезни, например, постоянный насморк, отек слизистой, отек бронхов. Если же ни один из этих вариантов не сработал, то начинается нарушение функции обмена веществ, ослабление иммунитета. Возникает аллергия, как неправильный ответ иммунной системы. Оперативный метод устраняет следствие, но не причину. Наоборот, он усиливает гипервентиляцию на данном конкретном этапе, и это может привести к началу развития бронхиальной астмы у ребенка. Ослабление иммунитета приводит к тому, что ребенок попадает в категорию часто болеющих детей.

Какими бы ни были аденоидные разрастания, у ребенка всегда возникает отек слизистой оболочки. Именно он не позволяет ребенку нормально дышать. Применение метода Бутейко позволяет в рамках проводимого курса лечения за 1—2 занятие устранить отек и вернуть ребенку способность дышать носом. В таком случае, разрастания ему уже не мешают — нос начал дышать, а продолжающиеся занятия с врачом продолжают стабилизировать иммунитет ребенка. Вопрос о необходимости операции снимается мгновенно. В дальнейшем, если соблюдать все рекомендации врача и заниматься, нормализуется вентиляция легких, обмен веществ – и аденоиды возвращаются в нормальное состояние. Ребенок перестает сопливиться, часто болеть, становится неподвержен аллергическим заболеваниям.

Метод Бутейко – лечебно-образовательная программа, в процессе прохождения которой лечащий врач объясняет своим пациентам и родителям: как, что и почему происходит в их организме, а также подробно рассказываем, на чем основан метод Бутейко.

Впервые в медицинской практике появился реальный шанс без операции и без лекарств полностью вылечить аденоиды. Кроме того, метод Бутейко – это настолько сильная профилактика, что если начать лечение в тот момент, когда появляется отек слизистой носа и аденоиды только начинают формироваться, то их развитие прекратится.

Говорить о рецидивах в нашем случае не приходится. Они возможны только при повторном нарушении вентиляции легких. Например, если ребенок, возвращается после занятий домой, где снова попадает в среду, где гипервентилянты — другие члены семьи. Из этой ситуации есть два выхода: либо устранять факторы, обеспечивающие поддержание гипервентиляции, либо постоянно работать на снятие симптомов болезни. В любом случае, мы даем своим пациентам эффективное практическое решение проблемы. После амбулаторного курса лечения операция маленькому пациенту уже не грозит.

# ПО САМЫЕ ГЛАНДЫ

(← ← ← ← стр.6)

растить в себе злобного и устойчивого к лекарствам монстра.

Возможные последствия Теперь о самом главном о том, чем ангина действительно опасна, и почему врачам вменяется в обязанность целый месяц наблюдать за переболевшими ангиной, делать анализы мочи, снимать электрокардиограмму и выполнять другие исследования.

Дело в том, что стрептококки очень неприятные гости. Они чрезвычайно активны, иммуногены, и могут запустить в нашем организме целый каскад патологических реакций. Наиболее тяжелые осложнения ревматизм (с поражением сердца и суставов) и гломерулонефрит (поражение клубочкового аппарата почек). Эти два заболевания намного проще предупредить, чем потом лечить.

Вот почему ни в коем случае нельзя прекращать лечение, возвращаться к прежним объемам нагрузок, даже если самочувствие улучшилось на 3-й, 4-й день болезни. Ангина заболевание коварное и легкомысленного отношения к себе не прощает.

www.medportal.ru

СО ВСЕГО СВЕТА

# МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП



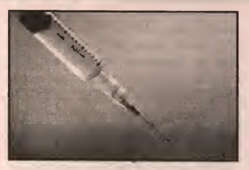

### GlaxoSmithKline рассекретит тысячи потенциальных лекарств

Фармацевтическая компания GlaxoSmithKline приняла решение опубликовать результаты работы по поиску новых лекарств от малярии, ранее державшиеся в секрете, сообщает "The Times Online".

В течение года специалисты Glaxo изучили более двух миллионов химических соединений, включенных в базу данных компании, на предмет их активности в отношении возбудителя малярии. В результате были отобраны 13,5 тысячи веществ, которые соответствовали критериям поиска.

Руководство фармкомпании приняло решение опубликовать список указанных веществ, чтобы стимулировать дальнейшие исследования в этой области. По словам руководителя компании Эндрю Витти, информация о веществах будет находиться в свободном доступе для любого заинтересованного специалиста.

Кроме того, GlaxoSmithKline намерена предоставить 60 независимым исследователям возможность работать в одной из своих лабораторий, расположенной на территории Испании. Витти отметил, что проект под названием "Open Lab" поможет ученым интегрировать собственные исследования в деятельность компании.



### Вместо прививок от гриппа H1N1 ввели инсулин

Несколько сотрудников американской школы были госпитализированы после того, как вместо прививок от гриппа H1N1 они по ошибке получили инъекции инсулина, сообщает The Boston Globe. Инцидент произошел в начальной школе Шоффилд, расположенной в городе Уэллсли, штат Массачусетс.

Школьный инспектор Белла Вонг заявила, что вместо прививок от нового гриппа, сотрудникам школы были сделаны инъекции инсулина, предназначавшегося для больных диабетом учеников. Количество пострадавших Вонг не уточнила.

По ее данным, ни один из школьников не пострадал, а госпитализированные в результате инцидента сотрудники учебного заведения уже выздоровели. Вонг отметила, что до окончания расследования происшествия школьной медсестре, выполнившей инъекции инсулина, был предоставлен оплачиваемый отпуск.

Инсулин - гормон поджелудочной железы, который регулирует обмен веществ, в первую очередь углеводов. Препараты инсулина назначаются больным сахарным диабетом для поддержания оптимального уровня глюкозы в крови с целью профилактики и гипергликемии. Введение избыточного количества инсулина вызывает понижение уровня глюкозы в крови и может привести к развитию гипогликемической комы.



### Борьба с "насваем"

Власти Кемеровской области начали борьбу с распространением среднеазиатского табачного продукта под названием "насвай", сообщает "ИТАР-ТАСС". Насвай, состоящий из смеси табака, других наркотических средств, а также помета домашнего скота и птицы, получил в Кузбассе широкое распространение, и губернатор Аман Тулеев официально предложил региональным парламентариям принять закон о его запрете.

Насвай представляет собой резко пахнущие буро-зеленые шарики с высоким содержанием никотина, а помет животных используется изготовителями в качестве "склейки". Употребление насвая приводит к наркотической зависимости, ухудшению памяти, психическим расстройствам, вызывает язву желудка, бесплодие и раковые заболевания. "ИТАР-ТАСС" переводит название наркотика с узбекского языка как "рвем башню", однако **fergana.ru** утверждает, что слово "насвай" происходит от названия одного из сортов табака. При употреблении насвай, в отличие от прочих табачных изделий, не курят и не жуют, а закладывают под язык, за нижнюю или верхнюю губу.

Как ожидается, законопроект о запрете насвая будет подготовлен и рассмотрен законодательным собранием Кемеровской области на ближайшей сессии. Ранее, в 2009-м году, указ о запрете на производство, распространение и использование насвая был издан президентом Туркмении Гурбангулы Бердымухамедовым. Помимо постсоветских среднеазиатских республик, насвай широко распространен в Афганистане и на западе Китая. Традиционными изготовителями и распространителями наркотика считаются центральноазиатские цыгане.

### Кубинские пациенты

Более двадцати пациентов умерли от переохлаждения в кубинской лечебнице для душевнобольных, сообщает "BBC". Инцидент произошел в психиатрической клинике Гаваны, которая обслуживает около двух с половиной тысяч больных.

Согласно заявлению кубинских властей, смерть 24-х душевнобольных пациентов обусловлена длительным воздействием низких температур, а также наличием у них психических заболеваний.

По данным кубинской правозащитной организации, температура в помещениях лечебницы достигала 3-5 градусов Цельсия, при этом в медучреждении отсутствовали многие окна и двери. Представитель организации назвал происшествие беспрецедентным случаем преступной халатности.

В своем заявлении правительство Кубы отметило, что в отношении должностных лиц, ответственных за произошедшее, будет проведено судебное разбирательство. По данным правительства, комиссия министерства здравоохранения страны уже выявила ряд нарушений в данном медучреждении.

Все виды медицинского обслуживания на Кубе являются бесплатными. Медицинские учреждения страны финансируются государством. По данным Всемирной организации здравоохранения, Куба занимает второе место в мире по количеству врачей на душу населения. Средняя продолжительность жизни жителей Кубы составляет почти 78 лет.

### Вернут способность моргать

Американские хирурги разработали новое устройство для лечения больных с нарушениями моргания, сообщает "Science Daily". Исследование провела группа специалистов Медицинского центра Калифорнийского университета в Дэвисе под руководством Трэвиса Толлефсона. Отчет об их работе опубликован в журнале "Archives of Facial Plastic Surgery".

Нарушения процесса моргания встречаются при различных поражениях лицевых нервов и мышцы поднимающей верхнее веко. Постоянный паралич этой мышцы в частности могут вызывать травмы, инсульты, опухоли, неврологические заболевания.

Чтобы смоделировать процесс моргания на трупах, хирурги вживили в веки умерших струны, изготовленные из соединительной ткани или волокон политетрафторэтилена (тефлона). Одним концом струны были прикреплены к глазнице, а другим - к искусственной мышце. Это устройство имплантировалось в углубление височной кости.

Искусственная мышца состоит из трех слоев акрила или

(→ → → → стр.9 )

СО ВСЕГО СВЕТА

## МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 8)

силикона, между которыми находится графитовая смазка. Электрические импульсы вызывают смещение слоев, обеспечивая сокращение мышцы. В результате струны в веках натягиваются, и глаз закрывается.

Для пациентов с односторонним параличом мышц исследователи предложили использовать сенсор, который улавливает электрические импульсы при закрытии здорового глаза, благодаря чему достигается синхронное закрытие век. При двустороннем поражении могут быть использованы устройства, аналогичные электронным водителям ритма.

Толлефсон отметил, что описанные эксперименты на трупах и животных - это первый этап использования искусственных мышц в различных биологических системах.

**В роддомах Китая...**

Почти половина новорожденных в китайских роддомах появляется на свет путем кесарева сечения, сообщает "AP". Эти данные были получены специалистами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), изучавшими аспекты медицинской помощи беременным в странах Азии. Отчет об их исследовании опубликован в журнале "The Lancet".

С октября 2007-го по май 2008-го года представители ВОЗ изучили более 109-ти тысяч родов в 122-х медицинских учреждениях Китая, Индии, Японии, Таиланда, Вьетнама, Камбоджи, Непала, Шри-Ланки и Филиппин. Исследователи посещали медучреждения, обслуживающие не менее тысячи рожениц в год и расположенные в столице и двух других регионах перечисленных государств.

По данным исследования, 27 процентов всех родов разрешалось путем операции кесарева сечения. Наибольшая доля таких родов (46 процентов) была зафиксирована в Китае. Во Вьетнаме с помощью кесарева на свет появилось 36 процентов новорожденных, в Таиланде - 34 процента, Индии и Камбодже - 18 и 15 процентов соответственно.

Исследователи также выяснили, что в некоторых случаях кесарево сечение проводилось без медицинских показаний к такому вмешательству. В частности, в Китае доля таких операций составила почти 12 процентов.

Специалисты ВОЗ не указали причин значительного увеличения доли оперативных родоразрешений в странах Азии. Однако они отметили, что сотрудники более 60-ти процентов медучреждений руководствовались соображениями финансовой выгоды при выборе способа помощи роженицам.

Ранее аналогичные исследования ВОЗ провела в других регионах земного шара. Так в странах Латинской Америки доля родов путем кесарева сечения составляла не менее 30-ти процентов. В США данный способ родоразрешения применялся в 31-м проценте случаев. В странах Африки из-за нехватки необходимого оборудования в медучреждениях доля оперативных родов составила лишь девять процентов.



**Россияне предпочитают худеть с помощью курения**

В ходе международного опроса общественного мнения относительно ожирения, проведенного американским журналом "Reader's Digest", выяснилось, что россияне лидируют по частоте попыток снизить вес с помощью курения. Кроме того, жители России наиболее склонны обвинять в лишних килограммах наследственную предрасположенность.

Согласно опросу 16-ти тысяч людей из 16-ти стран мира, россияне чаще остальных пытаются сбросить вес с помощью курения – такой ответ дали 23 процента опрошенных мужчин и 18 процентов женщин из РФ. При этом 70 процентов опрошенных россиян склонны обвинять в своей полноте генетические факторы.

Самыми самокритичными в вопросах природы ожирения оказались филиппинцы – 82 процента из них признались, что просто не могут отказаться от вкусной пищи. Жители США считают, что в первую очередь своим лишним весом они обязаны недостатку физических нагрузок. Французы в своем ожирении обвинили американцев: по мнению большинства опрошенных, к набору веса сильнее всего предрасполагает американский "фастфуд".

Также выяснилось, что наиболее дисциплинированно относятся к своему весу жители Финляндии: 83 процента опрошенных финнов прилагали какие-либо усилия для его снижения. Лидером по приему препаратов от ожирения (48 процентов участников опроса) стал Китай, где производство таких средств из арсенала традиционной медицины фактически не регулируется законодательно.

Наиболее рационально борются с ожирением жители Мексики: 93 процента из них сообщили, что предпочитают снижать вес путем перехода на более здоровую пищу, а 86 процентов добавляли к диете физические упражнения. Однако эффект от этого невелик – около 70 процентов взрослых мексиканцев имеют лишний вес.

Меньше всего прислушиваются к рекомендациям врачей заняться собственной массой швейцарцы – лишь 11 процентов опрошенных воспринимают подобные советы всерьез и пытаются что-то сделать.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время ожирение стало большей проблемой общественного здоровья, чем голод. Согласно статистике, избыточный вес имеют 1,6-х миллиарда жителей Земли, из них 18 миллионов – дети в возрасте до пяти лет. По оценкам экспертов, с ожирением связано не менее 2,5-х миллиона смертей ежегодно.




**Johnson & Johnson обвинили в незаконном продвижении лекарств**

Министерство юстиции США обвинило фармацевтическую компанию Johnson & Johnson в незаконном продвижении препаратов, сообщает "AP". Согласно заявлению министерства, за рекомендацию использовать свою продукцию компания заплатила несколько десятков миллионов долларов фирме Omnicare.

Omnicare является крупнейшим поставщиком рецептурных лекарств, обслуживающим американские дома престарелых. По информации Минюста США, с 1999-й по 2004-й год фирма активно закупала лекарства, производимые Johnson & Johnson, в том числе антипсихотический препарат "Рисперпдал" (рисперидон).

Представители министерства считают, что фармкомпания платила сотрудникам Omnicare, которые обеспечивали назначение этого препарата пациентам в домах престарелых, страдающим болезнью Альцгеймера. Позднее было установлено, что "Рисперпдал" назначался пациентам некорректно, а прием лекарства повышал вероятность летального исхода у больных с возрастной деменцией.

Доходы Johnson & Johnson от продажи лекарств через Omnicare в период с 1999-й по 2004-й год увеличились со 100 до 280-ти миллионов долларов в год. Причем треть всей выручки составляли доходы от продажи "Рисперпдала".

(→ → → → стр.11 )

# ПОЧЕМУ НЕ С НАМИ?

Раввин Моше Альших жил в городе Цфат во времена известного каббалиста Ари. Однажды он давал лекцию в синагоге на тему заработка. Он объяснил, что только Всевышний является единственным источником доходов человека. Только Он "посылает пищу всему живому". Поэтому сколько бы человек не работал, он не сможет получить ни на грош больше, чем ему отпущено сверху. И поэтому, продолжал рабби Альших, это просто пустая трата времени — заниматься мирскими делами. Вместо этого надо приложить все усилия в изучении Торы и исполнении заповедей, и уповать на помощь Всевышнего.

Среди аудитории был простой еврей, даже не умевший как следует читать на святом языке и молиться. Тем не менее, это был человек Б-гобоязненный, который работал от зари до зари не покладая рук — чтобы обеспечить свою семью. Каждый день он выезжал на поле на своей телеге и копал ямы, добывая глину. Вечером он возвращался домой, в город, и продавал глину за несколько монет. Так он едва сводил концы с концами.

Когда этот еврей услышал объяснение раввина, оно произвело на него глубокое впечатление. Он воспринял слова мудреца буквально и немедленно решил воплотить их на практике. Зачем ему работать как вол, когда вместо этого можно читать Псалмы? Он решил остаться дома, учить Тору и ждать, пока Всевышний не пошлет ему денег.

Этот еврей, мало знакомый с иудаизмом, ничего не знал про концепцию "подготовки сосудов", заключающуюся в том, что человек должен совершить определенную подготовку, чтобы осуществилось благословение Всевышнего. Он действительно остался дома и целый день читал Псалмы. "Конечно, — думал он, — Всевышнему ничего ни стоит прокормить нашу семью".

Наш еврей наслаждался новой жизнью — впервые после долгих лет тяжелого труда он получил возможность спокойно молиться и совершенствовать свою духовную жизнь.

Тем временем его семья и друзья бесполезно пытались убедить его, что он делает ошибку.

— Не может быть, чтобы рабби Альших имел это в виду, — умоляли они. — Ты просто неправильно понял его. Ты что, думаешь: деньги свалятся с неба?

— Я слышал это своими ушами, — отвечал он.

Прошло два дня и в доме закончилась еда. Члены семьи начали просить его взяться за работу, но получили категорический отказ. Не имея выхода, они решили продать лошадь и телегу, но он даже не пошевелился...

Через несколько дней он вновь сидел дома и читал Псалмы, когда внезапно во двор вошла его лошадь таща за собой груженную глиной телегу. Дети бросились напоить лошадь, а затем начали снимать груз. Под глиной они обнаружили... мешок, полный золотых монет!

Оказалось, что гой, который купил лошадь, в тот день поехал в поле за глиной и обнаружил в пещере клад. Спрятав его в глине, он опять полез в пещеру: за лопатой. В этот момент стены пещеры обрушились, похоронив его под собой. А лошадь побрела по привычке к своему прежнему хозяину, сделав его богачем.

История получила широкую огласку в городе и ученики рабби Альшиха пришли к нему с претензией. "Мы тоже надеемся на Б-га! — кричали они. — Почему же ни с кем из нас не происходит открытых чудес и мы должны тяжело работать?"

"Все дело в том, — ответил мудрец, — что у этого еврея есть одно ценное качество — "тмимут" ("наивность","чистая вера"). Он поверил всем сердцем и душой в мои слова. А у вас вера "смешана" с логикой, — поэтому вы должны тяжело работать..."

**по материалам: www.moshiach.ru**

СО ВСЕГО СВЕТА

# МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 8,9)

Помощник генерального прокурора США по гражданским делам Тони Вест заявил, что незаконная деятельность указанных компаний негативно влияет на решения медработников и направлена на получение прибыли в ущерб адекватной медицинской помощи.

В ноябре 2009-го года Omnicare выплатила почти 90 миллионов долларов в качестве компенсации по обвинениям в незаконном продвижении лекарственных средств компаний Johnson & Johnson и Teva Pharmaceutical Industries.




### Суд отменил запрет FDA на импорт электронных сигарет в США

Американский суд издал предварительное постановление о том, что Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) превысило свои полномочия в попытках регулировать распространение электронных сигарет, сообщает "The New York Times".

Электронные сигареты – это устройства, разработанные как альтернатива традиционному курению. Такая сигарета, напоминающая внешне обычную, не испускает дым в окружающую среду и может применяться в местах, где курение запрещено. Она представляет собой испаритель, работающий от батарейки или аккумулятора, который производит пар из ароматизированной жидкости с никотином или без, заправленной в специальный картридж. В таком паре содержится меньшее количество вредных веществ, чем в обычной сигарете.

Электронные сигареты были разработаны в Китае и изначально продавались через интернет-магазины. Затем были налажены их поставки в США. FDA, получившее в 2009-м году право регулировать распространение сигарет и другой табачной продукции, провело анализ содержимого картриджей и обнаружило в них ряд токсичных соединений.

На основании того, что электронная сигарета, по мнению FDA, представляет собой терапевтическую систему для введения никотина и, таким образом, является лекарством от никотиновой зависимости, управление признало эту продукцию не соответствующей стандартам безопасности. Это привело к запрету на ввоз более чем 35 партий электронных сигарет в США.

Однако судья Ричард Леон счел, что такие сигареты не являются средством лечения и медицинскими устройствами. По его мнению, они представляют лишь бездымную альтернативу обычным сигаретам, поэтому могут импортироваться наравне с ними.

Многие медицинские и антитабачные организации уже выразили несогласие с таким решением суда.

### Икавшему три года британцу помогли нейрохирурги

Хирургическая операция избавила британца от икоты, мучавшей его в течение почти трех лет, пишет "Mail Online".

26-летний Крис Сэндс (Chris Sands) начал икать в декабре 2006-го года. Со временем приступы икоты участились, и в конце концов лишили молодого человека возможности нормально спать, общаться или принимать пищу. Помимо этого несчастный был вынужден прекратить петь в созданной им рок-группе.

Британские врачи, к котором обращался Сэндс, не смогли установить причину его состояния. После этого он испробовал все возможные методы борьбы с икотой: ел мед, висел вниз головой, занимался йогой и подвергался гипнозу, однако облегчения не наступало.

Отчеты о безуспешных попытках избавиться от изнурительного расстройства в блоге Сэндса на MySpace привлекли большое число читателей и были замечены продюсерами японского телевизионного шоу, которые организовали поездку британца в Токио.

В результате всестороннего обследования японские специалисты обнаружили у молодого человека опухоль ствола головного мозга. Причиной непрекращающейся икоты было давление опухоли на структуры мозга, а дальнейший рост новообразования угрожал жизни больного.

Осенью 2009-го года нейрохирурги Королевского госпиталя Хэллэмшира в Шеффилде провели Сэндсу операцию по удалению опухоли. Приступы икоты исчезли спустя несколько дней после хирургического вмешательства. Однако в результате операции пациент частично утратил чувствительность и подвижность левой руки. В настоящее время функции конечности значительно улучшились, но полное восстановление, по словам врачей, может занять до трех лет.

### Белорусские хирурги удалили пациентке 55 килограммов жира

Белорусские хирурги удалили жительнице Минска 55 килограммов жира. Операция была выполнена сотрудниками Центра герниологии и бариатрической хирургии при Минской городской клинической клинике №4 имени Савченко, сообщает "БЕЛТА" со ссылкой на главу центра Николая Дороха.

По его словам, состояние 55-летней пациентки, страдавшей ожирением четвертой степени, сопровождалось нарушением оттока лимфы, на почве которого развилось воспаление передней брюшной стенки. Кроме того, у женщины, чей вес превышал 150 килограммов, была выявлена грыжа и хронический воспалительный процесс, локализацию которых медик не уточнил.

Дорох отметил, что сотрудники центра столкнулись с подобным случаем впервые. Несмотря на это женщине была выполнена операция, в ходе которой хирурги удалили 55 килограммов жировой ткани.

Руководитель медицинского учреждения добавил, что пациентке предстоит перенести еще одно вмешательство, в ходе которого она сможет похудеть еще на 50-60 килограммов. После этого женщине будет выполнено несколько пластических операций по удалению участков кожи, растянутых жировыми отложениями.

По данным Всемирной организации здравоохранения за 2005-г год, ожирением страдают около 400 миллионов взрослых жителей планеты. Специалисты считают, что ожирение сокращает продолжительность жизни больного в среднем на 6-7 лет. Средняя продолжительность жизни пациентов, страдающих тяжелой степенью ожирения, снижается на 10 лет.



### Российская компания испытает "наноарбидол" на добровольцах

Российская компания ЭкоБиоФарм разработала новую форму противовирусного препарата "Арбидол", представляющую собой действующее вещество лекарства, "упакованное" в фосфолипидные наносферы размером менее 30-ти нанометров. Об этом сообщила "РИА Новости" генеральный директор компании Ольга Ипатова.

По словам Ипатовой, доклинические испытания новой формы "Арбидола" уже завершены. Их результаты свидетельствуют о том, что наличие фосфолипидной оболочки повышает эффективность препарата в три раза.

Фосфолипидная оболочка позволяет лекарству лучше проникать в клетки организма и дольше оставаться там, что снижает вероятность побочных эффектов, а также необходимую для лечения дозировку лекарства, пояснила Ипатова.

В настоящее время компания готовится к проведению клинических испытаний "наноарбидола" (в ходе клинических исследований новое лекарственное средство испытывается на добровольцах). Соответствующие документы подготовлены и направлены в Росздравнадзор. Поскольку действующее вещество испытываемого лекарства уже известно, сроки проведения испытаний могут быть значительно сокращены, отметила Ипатова.

Гендиректор ЭкоБиоФарм также рассказала журналистам, что протестировала новую форму "Арбидола" на себе: она принимала нанопрепарат, оставшийся неиспользованным после доклинических испытаний.

"Арбидол" – противовирусное иммуностимулирующее средство, разработанное в Советском Союзе в 70-х годах прошлого века. За пределами бывшего СССР этот препарат не зарегистрирован. В России и в ряде стран СНГ "Арбидол" используется для лечения гриппа, ОРВИ и некоторых других вирусных инфекций.

www.medportal.ru

# ЛАСТЫ В БОТИНКАХ



Есть такая болезнь, с которой не берут ни в балет, ни в армию. При этом в обычной жизни на нее стараются не обращать внимания. Но только до тех пор, пока не ступня не станет напоминать ласту тюленя. Знакомьтесь, плоскостопие! "Жизнь — это движение", —сказал кто-то из мудрых. Тем, кто не умеет летать, чтобы хорошо двигаться, нужны как минимум ноги. У сороконожки их много, у таракана шесть, а у кошки — четыре. Человеку в отличие от животных приходится ходить с помощью всего двух ног. К сожалению, у него это не всегда хорошо получается. Причин тому может быть много, но самая частая из них — плоскостопие.

### Важный изгиб

Об этой болезни все мы хоть раз в жизни слышали. Вроде бы при плоскостопии ступня как-то неправильно выгнута, почти как косолапость, только наоборот. Вроде бы сыну соседа в военкомате выдали "белый билет", потому что у него плоскостопие. Общественное мнение единодушно: разве это настоящая болезнь? Где высокая температура, где адские боли, не дающие спать по ночам? Ну и что, что человек ногу странно ставит, может, ему так удобнее.

Что представляет собой плоскостопие на самом деле, известно только узким специалистам. На Западе таких врачей называют подиатристами, а у нас же проблемой плоскостопия по старинке занимаются ортопеды. Они и ставят диагноз, внимательно изучив стопы пациента с помощью рентгена или на глаз. Самый простой тест на плоскостопие можно провести и в домашних условиях. Для этого нужно густо намазать подошвы ног жирным кремом и встать на чистый лист бумаги. Если на получившихся отпечатках с внутренней стороны каждой ступни имеется углубление, и если это углубление занимает больше половины исходной ширины стопы, значит, все в порядке. Плоскостопие вам пока не грозит. Если же след на бумаге получился ровным, как будто подошву обвели карандашом (то есть, впадины практически нет), пора бить тревогу.

Плоскостопием, как следует из названия, называется болезнь, при которой свод стопы теряет свою природную вогнутость, и нога становится уплощённой. Казалось бы, такой небольшой дефект, но вреда от него очень-очень много. Во-первых, у человека сразу изменяется походка. Во-вторых, обувь начинает стаптываться неравномерно, внутренняя часть быстрее, чем наружная. Но это еще полбеды. Самое ужасное заключается в том, что такие "плоские" стопы теряют способность пружинить при ходьбе.

### Человеческая ступня — вершина эволюции

Человеческая ступня представляет собой сложнейший механизм, который формировался путем естественного отбора и борьбы за выживание. Известно, что ни у одного животного нет пружинящего свода стопы. Даже прыгучие кенгуру и тушканчики обходятся без него. По мнению ученых-биологов, появление свода стопы у человека напрямую связано с хождением на двух ногах. Чем больше выпрямлялся первобытный предок, тем заметнее становилась у него выемка на ступне.

### Голова болит от ног

В среднем современный человек за день делает около десяти тысяч шагов. И каждый раз стопа человека испытывает ударную нагрузку в 18-20 g. Учитывая, что с ускорением 10 g стартует космический корабль, можно себе представить, как трудно приходится нашим ногам. Да и всем остальным частям тела. Если бы не рессорные свойства свода стопы, каждый шаг грозил бы нам сотрясением мозга, а бег и прыжки могли бы запросто приводить к летальному исходу.

Ученые подсчитали, что, благодаря сводчатому строению стопы, гасится 70% перегрузок. В результате на голень действует всего 6-7 g. Конечно, позвоночник, коленный и тазобедренный суставы тоже способны гасить ударное ускорение, но в меньшей степени. При нормальной работе всех амортизаторов до чувствительного мозга доходит 0,5-1 g.

Если же у человека имеется плоскостопие, его организм при ходьбе попадает в экстремальную ситуацию, чем-то напоминающую езду на телеге с железными колесами по булыжной мостовой. Непогашенная сводом стопы ударная волна мгновенно распространяется вверх по скелету. При этом достается и суставам, и позвоночнику, и мозгу. Суставы ног начинают быстрее изнашиваться. Позвоночник искривляется, чтобы создать дополнительную пружину-амортизатор для защиты мозга. А сам мозг, уставший от чрезмерных сотрясений, отвечает постоянными головными болями. Человек чувствует себя разбитым, но даже не догадывается, что причина его недомогания — плоскостопие. А казалось бы, такая мелочь, немножко свернутая внутрь стопа.

Рискнем предположить, что многие люди, страдающие головной болью неизвестного происхождения, заполучили ее в довесок к плоскостопию. Великий Юлий Цезарь, болезненный философ Фридрих Ницше, основатель коммунистических взглядов Карл Маркс в их числе. Впрочем, в их времена плоскостопие за болезнь никто не считал, так что подтвердить или опровергнуть это предположение сегодня не представляется возможным.

Стопа человека состоит из костей предплюсны, плюсны и костей пальцев ног, которые соединены между собой многочисленными суставами. С помощью системы связок и мышц стопа формирует вогнутости, то есть своды. Всего их два: основной продольный идет по внутреннему краю стопы, поперечный находится под пальцами. К выпрямлению сводов может привести как неправильное расположение костей, так и дефект поддерживающей системы. Проще говоря, если мышцы и связки растягиваются, то не могут удерживать свод стопы... Результат один — плоскостопие.

### Чем лучше — тем хуже

Подиатристы делят причины болезни на четыре группы. Бывает плоскостопие врожденное, при котором дефект стопы достается ребенку в наследство от мам и пап (3% всех случаев). Еще реже случается плоскостопие, связанное с ушибами, переломами и растяжениями стопы. Третья причина плоскостопия — специфические болезни: рахит, полиомиелит, сахарный диабет. Четвертая, самая важная и часто встречающаяся причина — недостаток или избыток нагрузки на ноги.

Плоскостопие — хитрая болезнь. Создается странное впечатление, что очень многие из благ цивилизации — ее лучшие друзья. Ровные дороги и полы, высококалорийная еда и избыточный вес, модная узконосая обувь, сидячий образ жизни у компьютера или за рулем автомобиля, стоячая работа учителей, официантов и коммивояжеров, фанатичные тренировки на беговых дорожках — все это может привести к плоскостопию.

Согласно медицинской статистике, жители развитых стран страдают плоскостопием гораздо чаще, чем граждане третьего мира. Например, в Европе и Америке до 70% людей имеют ту или иную степень плоскостопия, а в Индии этот дефект стоп наблюдается только у 4%. В той же Индии было проведено интересное исследование, которое показало, что, чем позже человек начинает носить обувь, тем меньше у него шансов заработать плоскостопие. Для тех, кто впервые обулся после 16 лет, она составляла даже меньше 2%.

### Шпильки — добровольная пытка

Кстати, у женщин плоскостопие встречается в четыре раза чаще, чем у мужчин. Объяснений этому факту может быть несколько. Во-первых, при беременности увеличивается вес, а соответственно и нагрузка на стопы. А во-вторых, женщины часто носят обувь

(→ → → → стр.13 )

# МИФЫ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ

*Многие считают туберкулез болезнью прошлого, чем-то далеким и совершенно не имеющим отношения к благополучному настоящему. Но если начать разбираться, что известно нашим современникам о туберкулезе, то можно столкнуться с массой предрассудков, в основе которых лежит банальное отсутствие информации. Попробуем развеять наиболее распространенные мифы.*

**Миф 1. Туберкулез – исчезающая болезнь**

Туберкулез был исчезающим заболеванием в 1960-80-х годах. Однако сейчас опять наблюдается его всплеск. Начиная с 1990-го года в России, число больных с туберкулезом увеличилось в 2,58 раза, а число умерших от этой болезни – в 2,47 раза. Специалисты сравнивают эти показатели с послевоенной ситуацией конца 1940-х. Если же говорить о ситуации в мире, то по последним данным ВОЗ сегодня более двух миллиардов человек (это одна треть всего населения земного шара!) инфицировано микобактериями туберкулеза. Причем каждый десятый инфицированный заболевает.

**Миф 2. Туберкулез – болезнь развивающихся стран**

Можно сказать и так. Существует "черный" список государств с крайне неблагоприятной обстановкой по туберкулезу. В него входят: Пакистан, Индия, Бангладеш, Таиланд, Индонезия, Филиппины, Китай, Бразилия, Мексика, Эфиопия, Заир, ЮАР и... Россия. Сегодня в нашей стране смертность от туберкулёза за год составляет 18 человек на 100 тысяч жителей, а умирает от туберкулёза ежегодно около 25 тысяч человек. В Европе смертность от туберкулёза приблизительно в три раза меньше.

**Миф 3. Туберкулезом болеют только заключенные и бездомные**

Да, действительно, резервуаром туберкулеза являются места лишения свободы. Огромная скученность заключенных в российских тюрьмах неизбежно приводит к распространению инфекции. Однако когда больные люди выходят на свободу и оказываются в общественных местах, у них есть все шансы передать болезнь окружающим. Ну, а о возросшем количестве бомжей и "трудовых мигрантов", которые не обращаются за медпомощью, вообще говорить излишне.

В результате в начале 21-го века туберкулез из болезни заключенных и бездомных превратился в болезнь вполне благополучных людей.

**Миф 4. Заразиться туберкулезом сложно**

Туберкулез заразен и опасен. Он передается воздушно-капельным путем. Никто не гарантирован от "встречи" с ним – в магазине и общественном транспорте. Кроме того, разносчиками туберкулеза могут быть окружающие нас насекомые: мухи и тараканы. Еще заражение возможно при поцелуе, "докуривании" чужой сигареты и даже через книги. Последнее объяснить довольно просто – бациллы туберкулеза крайне устойчивы к холоду, теплу, влаге и свету. Например, в уличной пыли они сохраняются в течение трех месяцев, и ровно столько же могут оставаться живыми на страницах книг.

Туберкулез, в отличие от других инфекций часто имеет скрытое, хроническое течение, что многократно повышает вероятность ее распространения. Слабость, разбитость, потливость, повышение температуры тела в пределах 37-37,5°C, снижение работоспособности и аппетита – такие симптомы легко приписать банальной простуде. А при современном ритме жизни и работы мало кто из заболевших вообще обращается к врачу с подобными жалобами. Считается, что за год один больной открытой формой туберкулеза заражает в среднем 10-15 человек.

**Миф 5. Туберкулез можно легко победить современными лекарствами**

К сожалению, из-за того, что бациллы туберкулеза вырабатывают устойчивость к противотуберкулезным препаратам, болезнь все чаще протекает в тяжелой форме и все труднее поддается лечению. Чтобы предотвратить развитие устойчивости, врачи обычно назначают три, четыре и более химиопрепарата. Однако этого недостаточно. Правильно назначенная химиотерапия влияет только на возбудителя инфекции, но не устраняет всех изменений, которые произошли в организме в результате болезни, а значит, не может обеспечить полноценного выздоровления. Надо четко понимать, что эффективность лечения туберкулеза напрямую зависит от состояния иммунной системы. Поэтому так важно включать в комплексное лечение лекарства, поддерживающие иммунитет (иммунотропные препараты). Именно они помогут стимулировать защитные силы организма и привести в норму иммунную систему больного человека.

**www.medportal.ru**

# ЛАСТЫ В БОТИНКАХ

(← ← ← ← стр. 12)

на высоких каблуках и на размер меньше, чтобы нога казалась изящней. В фильме "В джазе только девушки", герой мрачно изрек: "Как они это носят? Это же болевой прием — выворот стопы!" Что поделать, ради красоты женщины согласны стерпеть многое. Вот только потом им приходится расплачиваться плоскостопием.

Если бы кто-нибудь взялся составлять рейтинг самой вредной обуви, то первое место без сомнения заняли бы узкие туфли из искусственной кожи на каблуке выше 7 см. Почетное второе место досталось бы любимым разношенным тапкам на плоской подошве. Бронзу разделили бы негнущиеся "платформы", валенки и резиновые сапоги. Однако самым неожиданным стал бы претендент на четвертое место — кроссовки. Несмотря на пружинящую подошву и хорошую фиксацию ступни, есть у них огромный минус: они дают возможность ноге лениться. Кроссовок забирает почти всю нагрузку при ходьбе, а в итоге связки и мышцы свода стопы становятся вялыми и слабыми, провоцируя плоскостопие. Такая обувь хороша только для человека с больными ногами. Здоровому она может пригодиться только во время занятий спортом.

Признаки полезной обуви таковы: невысокий каблук, свободный носок, в котором можно шевелить пальцами, гибкая подошва и профилактический супинатор. В профилактике плоскостопия супинатор — вещь незаменимая. Эта упругая стелька с утолщениями в разных местах позволяет равномерно распределить вес тела по стопе, помогает своду поддерживать необходимую вогнутость, в конце концов, делает обувь более удобной

**Душа в обмен на супинатор**

Официально считается, что изобретателем обуви с супинатором был Сальваторе Феррагамо, итальянец, ставший к 1924 году любимым обувщиком голливудских звезд, автор более трехсот изобретений, в том числе туфлей на шпильке и сандалий. О нем слагали легенды. Однако на деле, все оказалось гораздо проще. Мастер Сальваторе изучал анатомию в университете Южной Калифорнии и закончил химико-технологический факультет в Пенсильванском университете. Разобравшись с устройством человеческой ноги и сопротивлением материалов, Феррагамо понял, что обувь станет гораздо удобнее, если свод стопы подкладывать небольшую подушечку. Так появилась первая обувь с супинатором. С тех пор многие производители обуви стали активно использовать эту новинку в своих изделиях.

Помимо супинаторов существуют и другие способы облегчить жизнь людей, страдающих от плоскостопия. В самых тяжелых и запущенных случаях спасет только скальпель хирурга, но если болезнь не зашла слишком далеко, поможет специальный массаж и гимнастика для стоп. Впрочем, не стоит обольщаться. Плоскостопие полностью вылечить нельзя, можно лишь приостановить процесс и уменьшить его опасное воздействие на организм, в первую очередь на позвоночник и мозг.

**www.medportal.ru**

# ИНГАЛЯЦИЯ С ПОДРОБНОСТЯМИ



У нас с вами есть очень большой выбор различных средств для лечения простуд. Это и лекарственные препараты, и физиотерапевтические методы. Одним из физиотерапевтических методов можно без сомнения назвать и ингаляции.Узнать больше о том, какие бывают ингаляции и как их правильно проводить, мы поможет вам в этой статье.

**Что такое ингаляция, и какая она бывает?**

Ингаляцией называется вдыхание различных лечебных препаратов для устранения заболеваний или их симптомов. Ингаляция – это отличный, проверенный веками метод лечения таких неприятностей, как насморк, воспаление глотки, горла, воспаление органов дыхания. Может помочь ингаляция и при бронхиальной астме.

Для не специалиста все ингаляции начинаются и заканчиваются над кастрюлькой с горячей жидкостью. На самом же деле видов ингаляции довольно много.

Ну, во-первых, именно паровые ингаляции, к этому же разряду относятся и ингаляции с применением лечебных масел.

Во-вторых, ингаляции, при которых вы вдыхаете не пар, а лечебный препарат в виде аэрозоля. От обычного пара он отличается и температурой, и величиной частиц – при аэрозольной ингаляции они намного мельче, а температура приближается к температуре окружающей среды.

В-третьих, есть еще более продвинутый вид аэрозольных ингаляций, при которых Вы не просто получаете мельчайшие частички препарата, а еще и заряженные определенным образом (чаще отрицательно заряженных). И последний вид ингаляций – это ингаляции вообще без какого-либо лекарственного препарата. Вы вдыхаете просто отрицательно заряженные очень маленькие капельки воды или воздуха. Этот вид ингаляций называется аэроионоингаляцией.

Также ингаляции различаются по температуре вдыхаемого препарата. Наиболее спорными являются паровые ингаляции, те самые, которые Вам под силу организовать на собственной кухне без использования каких-либо специальных приспособлений.

**В чем плюсы ингаляции?**

Представьте себе, сколько разных превращений и приключений приходится пережить лекарству, пока оно, попав через рот в ваш организм, дойдет до органов дыхания! А при ингаляции все происходит моментально. Такой метод лечения намного проще и логичнее, чем лечение бронхита установкой горчичников на пятки (хотя иногда и это тоже отличный способ).

Попав в органы дыхания в виде очень и очень мелких капелек, лечебный раствор очень плотно и густо покрывает собой всю поверхность слизистых оболочек бронхов. К тому же и впитаться в кровь ему с такой огромной поверхности намного легче и быстрее.

Во время ингаляции лекарства очень благотворно влияют на состояние слизистой бронхов. Изнутри бронхи покрыты особыми ресничками, которые обеспечивают очищение легких и бронхов от любых попадающих извне пылинок. Таким образом, ингаляции помогают очистить ваши органы дыхания.

**Как подойти к вопросу?**

Для начала подберите правильно раствор для ингаляции. Выбор на самом деле очень велик. Это и эфирные масла, и специально приготовленные отвары трав, и уже готовые лекарственные препараты, продающиеся в аптеках, и даже просто растворы соли, соды или меда. Но для того, чтобы ингаляция принесла пользу, нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Какой именно раствор для ингаляции будет эффективен в вашем случае. Определившись с этим вопросом, можно приступать к делу.

Делайте ингаляции в промежутках между едой. На только что заполненный желудок этого делать не следует. Кроме этого, на те несколько минут, что длится ингаляция, отложите все дела и развлечения, такие как беседа по телефону или изучение журнала мод. Наденьте свитер или халат со свободной горловиной.

Если у вас воспаление пазух носа или просто насморк, то втягивать лечебные пары следует носом. Ну а если вы лечите ангину или бронхит – тогда, конечно же, дышать нужно ртом.

Намного эффективнее ингаляции, проводящиеся с использованием ингаляторов. Это могут быть приборы, прилагающиеся к лекарственной смеси для ингаляции, а могут быть и отдельные ингаляторы. Есть маленькие карманные виды ингаляторов. А есть стационарные, ультразвуковые, которые по качеству процедуры не уступают тем, что стоят в поликлиниках.

**Кому нельзя проводить ингаляции?**

И в самом деле, мы привыкли, что народные методы лечения можно применять без ограничений. Оказывается, что и к ингаляциям есть противопоказания. Если ваш малыш аллергик, то с большой осторожностью выбирайте препарат для ингаляции. Ни в коем случае не проводите ингаляцию ребенку, если у него температура тела выше тридцати семи с половиной градусов. Если малыш склонен к истечениям крови из носа, то, скорее всего, ингаляции ему противопоказаны. Если у ребенка сложные недуги, сопровождающиеся сердечной и (или) дыхательной недостаточностью, то ему нельзя делать ингаляции. Да и вообще перед началом ингаляций проконсультируйтесь у педиатра.

**Как делать ингаляции ребенку?**

Малышам до одного года ингаляции лучше всего делать с помощью "небулайзера", который не требует от ребенка дыхания "через трубочку". Попробуй-ка, заставь полугодовалого кроху подышать из носика чайника! Это, скорее всего, невозможно. Если ребенку уже годик, то такой эксперимент можно попробовать проделать. Налейте жидкость для ингаляции в заварочный чайник. На носик чайника насаживается картонный конус, чтобы ребенок дышал через конус. Посадите ребенка себе на колени и держите чайник самостоятельно. Ему доверять пусть даже не очень горячую жидкость нельзя. Для малышей от годика температура воды должна быть тридцать пять - сорок градусов. Ни в коем случае не разрешайте ребенку дышать, пока не попробуете сами. Детки до пяти лет должны дышать одну - три минутки, более старшим можно увеличить длительность процедуры до семи минут. Ингаляции детям любого возраста проводят один или два раза в сутки, если нет других рекомендаций.

**Какие выбирать растворы?**

Самая безобидная ингаляция, разрешенная детям любого возраста – это ингаляция с содой. На пятьсот миллилитров воды следует взять две чайные ложечки питьевой соды. Можно заменить раствор соды любой щелочной минеральной водой. Такая ингаляция поможет сделать сухой кашель продуктивным и смягчит слизистые оболочки органов дыхания.

Достаточно простой и доступный раствор для ингаляции ребенку – отвар ромашки. Возьмите одну столовую ложку сухих цветов ромашки, заварите 250 миллилитрами кипящей воды, подержите на пару полчаса, разбавьте еще 500 миллилитрами кипятка и дайте остыть. Такую ингаляцию можно проводить при любых воспалительных процессах в лор-органах, бронхах, легких. Ромашка отлично снимает воспаление и уничтожает вредоносные микробы.

Если у малыша бронхит, то очень хороши ингаляции с использованием спиртовых настоек календулы или эвкалипта. Такие настойки можно приобрести в любой аптеке. При использовании ингалятора вам следует взять двадцать миллилитров воды и добавить в нее двадцать капель настойки. Можно капать настойку и в горячую воду для паровой ингаляции. Но для таких целей предпочтительнее применять эфирные масла, они не так скоро испаряются.

**Будьте осторожны!**

При проведении ингаляции ребенку наибольшую опасность представляет разбавление уже остывшего раствора новой кипящей водой. В этот момент ребенок может ожечься паром или брызгами. Будьте предельно аккуратны, прикройте все части тела малыша, чтобы горячие брызги не смогли ему навредить. А лучше всего позаботьтесь о своем ребенке и купите для него современный ингалятор.

www.tiensmed.ru

# ДИАГНОСТИКА ПО ВНЕШНОСТИ

Методом компьютерного анализа 3-х мерного изображения человеческого лица удается диагностировать более 700 генетически обусловленных болезней, сообщает "BBC". Новая технология была представлена на Научном фестивале в Йорке и продемонстрировала 90% правильных диагнозов.

По мнению доктора Питера Хаммонда из Лондонского института детского здоровья, разработавшего компьютерную программу, лицо человека содержит много генетической информации. Например, люди с синдромом Дауна легко опознаются по внешнему виду. Люди с синдромом Вильямса, встречающимся в одном случае из 10-20 тыс., имеют короткий вздернутый нос, полный рот и маленькую нижнюю челюсть. Больные с синдромом Смита-Магениса, возникающим с вероятностью 1:25 тыс., имеют плоскую переносицу и приподнятую верхнюю губу. А люди с синдромом ломкой Х хромосомы, встречающимся в одном случае из 4 тыс., имеют узкие вытянутые лица и оттопыренные уши.

Профессор Хаммонд собрал 3D-изображения лиц детей с известными заболеваниями и разработал программу, которая на основании строения лица выдает диагноз генетического заболевания. Программа сравнивает особенности лица с усредненным образом здорового человека и выявляет различия. Хаммонд говорит о 90% вероятности того, что по лицу можно судить о генетическом заболевании. Конечно, последнее слово остается за генетиками, но компьютерный тест позволяет обратить внимание на проблему.

# МОЗГОВОЙ ШТУРМ



ОЛЕГ ЛИЩУК

В уходящем году наиболее удачливыми и продуктивными из ученых-медиков оказались, пожалуй, исследователи мозга. Им удалось визуализировать некоторые ключевые процессы в нервной системе, отыскать мозговые "хранилища" тех или иных мыслительных функций, описать ряд биохимических взаимодействий в ЦНС и совершить еще несколько любопытных открытий.

**Ученым** из Университета Калифорнии в Дэвисе удалось снять на видео формирование синапсов – связей между нервными клетками, за счет которых они объединяются в сети, обеспечивающие функционирование нервной системы. Пометив флюоресцентными веществами ключевые белки процесса – нейролигин, мембранную гуанилаткиназу PSD-95 и глутаматный NMDA-рецептор – в изолированных крысиных нейронах, ученые пронаблюдали, как "встретившиеся" отростки клеток скрепляются нейролигином, а затем в формирующийся синапс встраиваются NMDA-рецепторы и связывающаяся с ними PSD-95.

Помимо визуализации формирования синапса, полученная запись продемонстрировала ключевое значение в этом процессе белка нейролигина, обмен которого, как показали предыдущие исследования, нарушен при некоторых психических расстройствах, например аутизме.

**Наблюдая** за перемещением другого типа глутаматных рецепторов – AMPA – исследователи из американского Университета Джонса Хопкинса смогли увидеть процесс формирования воспоминаний. Дело в том, что возникновение долгосрочных связей между нейронами, за счет которого хранятся воспоминания, подразумевает движение AMPA-рецепторов к местам связей и от них.

Для визуализации возникновения нейрональных связей ученым пришлось "обесцветить" молекулы клеток лазером, чтобы наблюдать свечение только помеченных флюоресцентным маркером AMPA-рецепторов, а также сконструировать специальный микроскоп. В процессе наблюдения выяснилось, что перемещение рецепторов происходит при помощи белка 4.1N, без которого, как было известно, долговременная память не формируется.

Разработанная методика визуализации будет применяться для изучения механизмов нарушения памяти при болезни Альцгеймера и других видах деменции.

**Начало** очередной антиалкогольной кампании в России совпало по времени с открытием ученых из калифорнийского Института Салка, уточнивших молекулярный механизм действия этилового спирта на мозг. Воспользовавшись методикой рентгеновской кристаллографии, исследователи обнаружили участок калиевого канала GIRK, присутствующего в мембранах различных типов нервных клеток, с которым связывается молекула спирта.

Такое связывание способствует открытию каналов и выходу из нейронов ионов калия, что подавляет активность клеток и вызывает торможение в соответствующих системах мозга. Наиболее значимо действие спирта на каналы GIRK, связанные с рецепторами типа B к тормозному медиатору ГАМК (гамма-аминомасляной кислоте) в отделах мозга, ответственных за формирование памяти, принятие решений и импульсивное поведение, а также за судорожную активность.

Таким образом, обнаруженный исследователями участок связывания спирта представляет собой потенциальную мишень для принципиально новых лекарств от алкогольной зависимости и эпилепсии.

**Свой** вклад в изучение наркотической зависимости и поиск препаратов для ее лечения сделали и ученые из Университета Бригхама Янга в американском штате Юта с коллегами из канадского Университета Торонто. Они обнаружили, что изменения в работе системы награды мозга, обусловливающие развитие зависимости от препаратов, связаны с изменением обмена белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor, нейротрофический фактор мозга) в этой системе.

Исследователи доказали это, вводя BDNF в систему награды мозга крыс, никогда не пробовавших наркотики. После таких инъекций животные стали вести себя как настоящие героиновые наркоманы: покидали комфортные условия как бы в поисках "дозы". Соответственно, вещества, способные блокировать действие BDNF в соответствующем отделе мозга, могут оказаться универсальным лекарством от наркотической зависимости.

**Другая** группа ученых их Университета Торонто сконцентрировала внимание на изучении неврологических лечебных методик и показала, что глубокая электростимуляция мозга может вдвое ускорить "рождение" новых нервных клеток. Это открывает путь к разработке восстановительного лечения после повреждения нервной ткани. Правда, пока эксперименты проводились только на лабораторных животных.

### Практическая польза

**Несколько** новых открытий в области неврологии содержат ценные практические советы, в первую очередь для родителей. Так, совместная группа шведских и турецких ученых показала, что разрушение клеток мозга у боксеров продолжается не менее двух месяцев после тренировок, что дает пищу для размышлений любителям этого вида спорта, записывающим ребенка в секцию. А исследование сотрудников американского Университета Эмори может порадовать родителей тех детей, которые любят лазить по крышам и вставлять неподходящие предметы в розетку – оказалось, что склонность к рискованному поведению свидетельствует о высокой организации и зрелости белого вещества головного мозга.

**Результаты** работы, проведенной в канадском Университете Альберты, подтверждают, что разделение людей на "жаворонков" и "сов" имеет серьезное физиологическое обоснование: стимуляция мозга добровольцев под контролем МРТ показала, что возбудимость мозга "жаворонков" максимальна в 9:00, а затем постепенно снижается в течение дня. Мозг "сов", напротив, наиболее возбудим в 21:00. Эти данные следовало бы учитывать при организации учебного и производственного процессов.

**Группа** исследователей из Великобритании, США и Канады получила данные, на основании которых может быть создан ценный подарок для студентов. Ученые обнаружили, что расстройства запоминания, возникающие при недостатке сна, можно предотвратить, блокируя в нейронах фермент фосфодиэстеразу 4 типа (PDE4). Повышенная при недосыпе активность этого фермента снижает концентрацию важного регулятора многих внутри- и межклеточных взаимодействий – циклического аденозинмонофосфата (цАМФ), что и приводит к нарушениям памяти. Дело осталось лишь за разработкой безопасного и эффективного блокатора PDE4.

### Вирусы и гены

**Успехов** в применении методик визуализации с использованием флуоресцентных маркеров в уходящем году достигли не только неврологи. Вирусологам из Медицинской школы Маунт-Синай в Нью-Йорке удалось записать на видео передачу вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) от зараженной

(→ → → → стр.17 )

## МОЗГОВОЙ ШТУРМ

(← ← ← ← стр.16)

клетки к здоровой. Наблюдая за поведением флуоресцирующего вируса с помощью высокоскоростной трехмерной электронной микроскопии, ученые обнаружили, что его передача осуществляется путем формирования межклеточного соединения – "вирусного синапса". По нему вирусы со скоростью 12 микрометров в секунду внедряются в здоровый лимфоцит, поражая его.

**Спустя** 26 лет после открытия ВИЧ появилось первое сообщение о небольшом успехе испытаний профилактической вакцины против вируса. Как показал эксперимент, проведенный на 16 402 добровольцах из Таиланда, сочетанное применение двух вакцин, оказавшихся по отдельности неэффективными, снижало риск заражения вирусом на 31,2 процента. Вскоре после этого с критикой полученных данных выступили независимые эксперты – по их мнению, дизайн испытаний не позволяет расценивать результаты как статистически достоверные.

Более многообещающими стали пилотные испытания двух новых методик лечения ВИЧ-инфекции с помощью генной терапии. Исследователи из Детского госпиталя Филадельфии вводили в мышцы макак безвредный вирус, "нагруженный" генами синтетических антител к вирусу иммунодефицита обезьян, близкого по структуре и свойствам к ВИЧ. Эти гены встраивались в ДНК мышечных клеток, которые на их матрице начинали продуцировать антитела, связывающие вирус.

В течение 85 недель эксперимента у получивших инъекции зараженных животных не возникло никаких проявлений заболевания. За тот же период скончались четыре из шести животных, зараженных вирусом иммунодефицита без предварительного введения экспериментального препарата.

**В ходе** другого исследования ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе ввели 74 добровольцам клетки-предшественницы лимфоцитов со встроенным геном рибозима OZ1. Эта молекула блокирует размножение ВИЧ при его попадании в клетку.

К 100-й неделе эксперимента у получивших лечение участников началось снижение вирусной нагрузки и увеличение числа Т-лимфоцитов-хелперов – клеток, которые являются главной мишенью вируса. Однако говорить о полном успехе испытаний пока рано – анализ крови добровольцев показал, что со временем уровень генетически модифицированных клеток существенно снизился.

Определенные успехи генной терапии в 2009 году были также достигнуты при лечении паркинсонизма, ожирения, поражений сетчатки глаза и некоторых наследственных заболеваний. Это позволяет надеяться на то, что в скором времени этот перспективный вид терапии выйдет из стадии эксперимента в самых разных областях медицины.

**Особого** упоминания заслуживает разработка канадских ученых, которые применили генную терапию для восстановления донорских легких, непригодных для пересадки. Заняться этим их заставил дефицит этих органов – они могут быть изъяты для трансплантации лишь у 15 процентов посмертных доноров. В остальных случаях дыхательные пути и альвеолы повреждаются в ходе реанимационных мероприятий или в результате воспалительных реакций, вызванных смертью мозга.

Исследователи из Университета Торонто ввели с помощью обезвреженного аденовируса в поврежденный орган ген интерлейкина-10 медиатора иммунной системы, который подавляет воспалительные реакции в легких. При этом органы помещали в специально сконструированный инкубатор, где при температуре тела через них пропускается раствор кислорода и питательных веществ.

Через некоторое время легкие восстановили свою газообменную функцию (поглощение кислорода и выведение углекислого газа), а вызванная воспалением повышенная проницаемость легочной ткани для жидкостей была устранена. Если восстановленные легкие окажутся в состоянии длительно работать в организме реципиента, новая методика поможет пациентам быстрее получить новые органы.

### Наука об антинаучности

**Бывает и так,** что огромные средства, выделенные на исследование, тратятся лишь на то, чтобы подтвердить неэффективность опытной терапии или антинаучность изучаемого подхода. В уходящем году Национальный центр нетрадиционной медицины (National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM), созданный Конгрессом США, огласил результаты десятилетних исследований альтернативных методов лечения. Изучение эффективности акупрессуры, энергетических полей, мозговых волн, магнитов, БАДов и многих других методик, потребовавшее суммарных ассигнований в размере 2,5 миллиарда долларов, выявило полную несостоятельность большинства подобных способов воздействия на организм.

Это в очередной раз подтвердило, что вместо траты немалых денег на "чудесное исцеление" лучше доверять результатам научных исследований и полагаться на официальную медицину.

**www.medportal.ru**

ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

## ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

* * * * *

Вовочка кричит из ванной:

- Мама, ты мне даешь рубашку с короткими рукавами?

- А почему ты спрашиваешь?

- Хочу знать до куда руки мыть

* * * * *

Приходит мама с работы:

- Так, что мои хорошие детки сегодня полезного сделали?

- Я помыл посуду!

- Молодец! Вот тебе шоколадка.

- А я вытер посуду!

- Молодец! И тебе шоколадка.

- Ну а я подмел осколки и вынес мусор

* * * * *

"Ты ещё достаточно молод и тебе хочется перемен в жизни? Иди в школу! Там перемены через каждые 45 минут".

* * * * *

К продавцу лотерейных билетов подбегает мужчина.

- Какой главный выигрыш? - деловито осведомляется он.

- Десять тысяч.

- А когда тираж?

- Через неделю.

- Поздно! Мне эта сумма нужна к субботе!

* * * * *

Абрам купил два лотерейных билета и по одному из них выиграл машину. К нему, естественно, подходят друзья поздравить, а он стоит грустный, сам не свой, чуть ли не плачет...

- Абрам, как же так, вы же машину выиграли, чего вы такой разбитый?!

- Да я думаю, зачем я второй билет покупал?.

* * * * *

Джек впервые выехал в город с родной фермы и, вернувшись, гордо показывает семье обручальное кольцо с огромным бриллиантом, которое он купил своей девушке.

- Это настоящий бриллиант?

- недоверчиво спросили домашние.

- Должен быть настоящий! - ответил Джек. - Не зря же я потратил десять баксов!

* * * * *

На теоретических занятиях майор дает курсантам задачу: "Самолёт за сутки налетал сто часов". Потом, немного подумав: "Нет, сто много... пятьдесят!

* * * * *

"Даже в госпитале сомалийские пираты стараются захватить чужое судно".

* * * * *

- Папа, а мы евреи?

- Нет.

- А скоро будем?

* * * * *








# КРОССВОРД № 6

**По горизонтали:**

1. Широкая общественная праздничная встреча, сопровождаемая смотром достижений каких-либо видов искусства.
3. Часы с очень точным ходом.
6. Подвижная скользящая часть некоторых машин, механизмов.
7. Государство, ранее входившее в состав СССР.
9. Столица европейского государства.
10. Хищная птица семейства ястребиных.
13. Судоходство между портами в пределах одной страны.
15. Областной центр в России.
16. Еврейский традиционный головной убор.
17. Марка советских автобусов.
19. Часть суток.
20. Южное растение с толстыми, мясистыми листьями, растущее также и в комнатных условиях.
24. Взрывчатое вещество.
29. Трехсложная стихотворная строфа с ударением на последнем слоге.
30. Птица семейства ласточковых.
31. Пустыня в Чили.
34. Сильное увлечение, задор.
35. Способ бега лошади.
36. Узкий проход между горами, утесами.
37. Очень маленький рассказ со смешным окончанием.
38. Врачебная специальность.
39. Созвездие южного полушария неба.

**По вертикали:**

1. Аптечный работник.
2. Раздел науки о языке, изучающий значения слов.
4. Информация, распространенная любым способом и направленная на привлечение внимания к объекту.
5. Вместилище для хранения жидкостей.
6. Разновидность хора или оркестра.
8. Распространенное мужское имя во Франции.
9. Столица европейского государства.
11. Задняя часть судна.
12. Мельчайшее отверстие на поверхности кожи.
13. Вокально-инструментальное произведение, близкое к оратории.
14. Инструмент для поднятия из скважин жидкости, песка и буровой грязи.
17. Водный раствор солей и органических веществ, выделяемый потовыми железами.
18. Большая комната для проведения торжественных мероприятий.
21. Морская мера длины, равная 182,5 метра.
22. Очень тонкий и высокий мужской голос.
23. Шапочка в виде усеченного конуса с кисточкой.
25. Оптический прибор.
26. Имя еврейской женщины, на долю которой выпала ведущая роль в спасении евреев от уничтожения в Персии.
27. Степная птица семейства дроф.
28. Аппарат для газирования жидкостей.
32. Порт в Канаде.
33. Действующее лицо в опере Мусоргского "Русалка".

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:
**АБРАМ ГУРЕВИЧ,**
МИЛУОКИ

**Ответы на предыдущий кроссворд:**

**По горизонтали:**

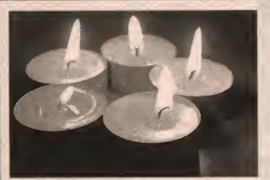
1. ТРОСТОЧКА. 4. ФУНИКУЛЕР.
8. СМОРЧОК. 9. КЛИНТОН.
11. МУЛ. 12. ОРИ.
13. АЛЕКСАНДРИТ.
16. БРЕХМАН. 18. АНДОРРА.
19. ИНЖЕНЕР. 20. "ОРС".
22. ПИНСК. 23. ОЧЕРК. 26. АКР.
30. АНАПЕСТ. 31. ИНСУЛЬТ.
32. ТРАКТИР. 35. РЕЙД. 36. ТОН.
37. КИТ. 38. СЕЛЕДКА.
39. ТЛЕН. 40. ДИЛЕММА.
42. АМАШУКЕЛИ.
43. КАРТОФЕЛЬ.

**По вертикали:**

1. ТЕРМОСТАТ. 2. СОМ.
3. КИОСКЕР. 5. УКЛАДКА.
6. УХО. 7. РЕЖИССУРА.
8. СЛОБОДА. 10. НОНСЕНС.
13. АНТРЕПРЕНЕР. 14. АРХАР.
15. ТАДЖИКИСТАН.
16. БАРНЕТТ. 17. НИВЕЛИР.
21. СОР. 24. ПАРТИТУРА.
25. ПАРСОНС. 27. КАКАО.
28. ВЛАДЫКА. 29. СТАРАТЕЛЬ.
33. РАДИКАЛ. 34. ИНТРИГА.
39. ЕРШ. 41. МИФ.

# МАРТ 2010 - АДАР/НИСАН 5770

## Время зажигания субботних и праздничных свечей в городах, где распространяется "ГИ"



**Женщины, девушки и девочки, зажигайте субботние и праздничные свечи!**

Время зажигания свечей - 25 минут до захода солнца в пятницу. **Ни в коем случае нельзя зажигать свечи после захода солнца!** Замужняя женщина зажигает две свечи и по одной свече за каждого ребенка, а девушки и девочки - только одну. Перед зажиганием свечей опустите несколько монет в копилку для пожертвований, затем зажгите свечи, закройте руками глаза и произнесите благословение: **"Благословен Ты, Господь Б-г наш, Владыка Вселенной, который освятил нас своими заповедями и приказал зажигать свечи святой субботы!"** После этого мысленно попросите Ребе-Всевышнего о благополучии вашей семьи и скажите: **"Да живет наш Ребе-Б-г, Наш Учитель, Король Мошиах вечно!"**

| | 3/5 | 3/12 | 3/19 | 3/26 | 3/29 | 3/30 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| АТЛАНТА (ДЖОРДЖИЯ) | 6:12 | 6:17 | 7:23 | 7:28 | 7:30 | 8:49 |
| БАЛТИМОР (МЭРИЛЕНД) | 5:37 | 5:45 | 6:52 | 6:59 | 7:02 | 8:21 |
| БОСТОН (МАССАЧУСЕТС) | 5:13 | 5:21 | 6:30 | 6:37 | 6:41 | 8:00 |
| БРУКЛИН (НЬЮ-ЙОРК) | 5:26 | 5:34 | 6:41 | 6:49 | 6:51 | 8:11 |
| ДЕНВЕР (КОЛОРАДО) | 5:31 | 5:38 | 6:45 | 6:52 | 6:55 | 8:14 |
| ДЕТРОЙТ (МИЧИГАН) | 6:01 | 6:09 | 7:17 | 7:25 | 7:29 | 8:48 |
| КАНЗАС-СИТИ (МИССУРИ) | 5:44 | 5:51 | 6:58 | 7:05 | 7:08 | 8:27 |
| КЛИВЛЕНД (ОГАЙО) | 5:56 | 6:04 | 7:12 | 7:20 | 7:23 | 8:42 |
| КОЛАМБУС (ОГАЙО) | 6:03 | 6:10 | 7:17 | 7:25 | 7:28 | 8:47 |
| ЛАС-ВЕГАС (НЕВАДА) | 5:30 | 5:37 | 6:45 | 6:52 | 6:55 | 8:14 |
| Л. АНДЖЕЛЕС (КАЛИФОРНИЯ) | 5:27 | 5:33 | 6:38 | 6:44 | 6:46 | 8:05 |
| ЛУИСВИЛЬ (КЕНТАКИ) | 6:14 | 6:21 | 7:28 | 7:35 | 7:37 | 8:56 |
| МАЙАМИ (ФЛОРИДА) | 5:59 | 6:03 | 7:06 | 7:10 | 7:11 | 8:29 |
| МИЛУОКИ (ВИСКОНСИН) | 5:20 | 5:28 | 6:37 | 6:45 | 6:49 | 8:08 |
| МИННЕАПОЛИС (МИННЕСОТА) | 5:41 | 5:50 | 6:59 | 7:08 | 7:12 | 8:31 |

| | 3/5 | 3/12 | 3/19 | 3/26 | 3/29 | 3/30 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| МЭДИСОН (ВИСКОНСИН) | 5:26 | 5:35 | 6:43 | 6:51 | 6:55 | 8:14 |
| ПОРТЛАНД (ОРЕГОН) | 5:27 | 5:35 | 6:42 | 6:49 | 6:53 | 8:12 |
| ПРОВИДЕНС (РОД-АЙЛЕНД) | 5:15 | 5:23 | 6:31 | 6:39 | 6:42 | 8:01 |
| РАЛЕЙ (СЕВ.КАРОЛИНА) | 5:48 | 5:54 | 7:00 | 7:06 | 7:08 | 7:27 |
| РИЧМОНД (ВИРДЖИНИЯ) | 5:40 | 5:47 | 6:54 | 7:01 | 7:04 | 8:23 |
| С. ФРАНЦИСКО (КАЛИФОРНИЯ) | 5:42 | 5:49 | 6:55 | 7:02 | 7:04 | 8:23 |
| САКРАМЕНТО (КАЛИФОРНИЯ) | 5:37 | 5:44 | 6:51 | 6:58 | 7:00 | 8:19 |
| СИЭТТЛ (ВАШИНГТОН) | 5:34 | 5:45 | 6:55 | 7:05 | 7:09 | 8:29 |
| СОЛТ-ЛЭЙК СИТИ (ЮТА) | 5:57 | 6:05 | 7:13 | 7:20 | 7:23 | 8:42 |
| ТУСОН (АРИЗОНА) | 5:59 | 6:04 | 6:09 | 6:14 | 6:16 | 7:34 |
| ФИЛАДЕЛЬФИЯ (ПЕНСИЛЬВАНИЯ) | 5:31 | 5:39 | 6:46 | 6:53 | 6:56 | 8:15 |
| ХЬЮСТОН (ТЕХАС) | 5:58 | 6:03 | 7:07 | 7:11 | 7:13 | 8:31 |
| ЦИНЦИННАТИ (ОГАЙО) | 6:09 | 6:16 | 7:23 | 7:30 | 7:33 | 8:52 |
| ЧИКАГО (ИЛЛИНОЙС) | 5:20 | 5:28 | 6:36 | 6:44 | 6:47 | 8:07 |
| ЭЛИЗАБЕТ (НЬЮ-ДЖЕРСИ) | 5:27 | 5:35 | 6:42 | 6:50 | 6:53 | 8:12 |